

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* DALAM
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH BOLA VOLI*
SISWA KELAS XI M4 SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG**

(Skripsi)

Oleh

JANNAH FITRI WANDA



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

ABSTRAK

PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* DALAM MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING* BAWAH BOLA VOLI SISWA KELAS XI M4 SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG

Oleh

JANNAH FITRI WANDA

Model pembelajaran *Project Based Learning* merupakan pembelajaran berbasis proyek, memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali keterampilan, kreatifitas dan mendorong peserta didik untuk lebih aktif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli pada siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian sebanyak 36 siswa dengan 11 peserta didik putra dan 25 peserta didik putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dapat dilihat dari tes awal, siklus I sampai siklus II. Pada tes awal nilai ketuntasan peserta didik putra 36% dan peserta didik putri 24%. Siklus I nilai ketuntasan peserta didik putra menjadi 45% dan peserta didik putri 40%. Pada siklus II nilai ketuntasan pada peserta didik putra menjadi 91% dan peserta didik putri 88%. Data tersebut menunjukkan peningkatan keterampilan *passing* bawah bola voli dari tes awal, siklus I sampai dengan siklus II.

Kata kunci: keterampilan, *passing* bawah, bola voli

ABSTRACT

APPLICATION OF PROJECT BASED LEARNING MODEL INIMPROVING THE UNDERWEAR PASSING SKILLS OF VOLLEYBALL CLASS XI M4 STUDENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 TANJUNG BINTANG

By

JANNAH FITRI WANDA

Project Based Learning provides students with the opportunity to explore skills and creativity and encourages students to be more active. This study aims to determine the improvement of volleyball underhand passing skills in class XI M4 students of SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. The research method used in this study is Classroom Action Research (CAR). The subjects of the study were 36 students with 11 male students and 25 female students. The results of the study indicate that the learning approach using the Project Based Learning learning model can improve the volleyball underhand passing skills of class XI M4 students of SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. The improvement of volleyball underhand passing skills can be seen from the initial test, cycle I to cycle II. In the initial test, the completion value of male students was 36% and female students 24%. In cycle I, the completion value of male students was 45% and female students 40%. In cycle II, the completion value of male students became 91% and female students 88%. The data shows an increase in volleyball underhand passing skills from the initial test, cycle I to cycle II.

Keyword: skills, underhand passing, volleyball

**PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN *PROJECT BASED LEARNING* DALAM
MENINGKATKAN KETERAMPILAN *PASSING BAWAH BOLA VOLI*
SISWA KELAS XI M4 SMA NEGERI 1 TANJUNG BINTANG**

Oleh

JANNAH FITRI WANDA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2025**

Judul Skripsi : Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning*
Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing Bawah*
Siswa Kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang

Nama : Jannah Fitri Wanda

Nomor Induk Mahasiswa : 2113051051

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Menyetujui,
1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Joan Siswoyo, M.Pd
NIP 198801292019031009

Dosen Pembimbing II

Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or
NIP 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 19741220200912002

MENGESAHKAN

1. **Tim Penguji**

Ketua : Joan Siswoyo, M.Pd.

Sekretaris : Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.

Penguji Utama : Drs. Herman Tarigan, M.Pd.

2. **Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**

Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd.

NIP 19870504 201404 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 28 Mei 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Jannah Fitri Wanda
NPM : 2113051051
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan skripsi yang berjudul "**Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing Bawah* Siswa Kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang**" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang merujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung.

Bandar Lampung, 29 April 2025
Yang Membuat Pernyataan



6A03AAMX351255047

Jannah Fitri Wanda
NPM 2113051051

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Jannah Fitri Wanda, dilahirkan di Kotabumi, pada tanggal 6 Desember 2002. Anak ketiga dari pasangan Bapak Sofwan dan Ibu Neldawati. Saat ini, penulis tinggal di Jl. Cendana RT 03RW 03, Dusun Sidodadi, Desa Jatibaru, Kecamatan Tanjung Bintang, Lampung Selatan, Lampung.

Penulis menempuh pendidikan dasar di SD Negeri 3 Jatibaru dan lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan pendidikan di SMP Negeri 1 Tanjung Bintang hingga tahun 2018, dan menyelesaikan pendidikan menengah di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang pada tahun 2021. Setelah lulus SMA, penulis melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi dan terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Selama menjalani perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi, salah satunya bergabung dengan Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Karate dan Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS), penulis menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN) di desa Panca Tunggal, Kecamatan Merbau Mataram, Kabupaten Lampung Selatan, serta melaksanakan Program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) di SD Negeri 3 Panca Tunggal. Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan beladiri karate, mulai dari tingkat provinsi maupun nasional seperti:

1. Juara I Kata Perorangan U21 Putri PORPROV IX Lampung Tahun 2022
2. Juara III U21 Kata Perorangan Putri Piala Menteri Pemuda dan Olahraga Tahun 2022
3. Juara III Kata Perorangan U21 Putri KEJURNAS BKC Piala Menteri Agama RI tahun 2022

MOTTO

Beauty, Brain, Behavior and Brave
(Unknown)

**Allah Selalu mewujudkan hal yang mustahil
melalui cara yang lebih mustahil lagi.**
(Kencana Widora)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan dengan rasa bangga dan cinta yang tulus kepada kedua orang tua saya dan orang-orang terkasih yang telah mendukung saya dengan caranya masing-masing sehingga saya bisa berada pada tahap dimana skripsi ini dapat saya selesaikan. Terimakasih atas cinta, dedikasi, dan pengorbanan yang telah kalian berikan, semoga Allah SWT. melindungi kita semua.

FAMILY WANDA

Serta

ALMAMATER TERCINTA UNIVERSITAS LAMPUNG

SANWACANA

Assalamu'alaikum waramatullahi wabarakatuh

Bismillahirrahmanirrahim, Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Penerapan Model Pembelajaran *Project Based Learning* Dalam Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Siswa Kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd, selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwaidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung.
5. Bapak Joan Siswoyo, M.Pd., selaku pembimbing utama yang telah membimbing, memberikan arahan, nasihat, motivasi serta gagasannya dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan arahan, nasihat, motivasi serta gagasannya dengan penuh kesabaran selama proses penyelesaian skripsi ini.
7. Bapak Drs. Herman Tarigan, M.Pd., selaku penguji yang telah memberikan sumbang saran, kritik, dan gagasannya dalam penyempurnaan skripsi ini.

8. Bapak dan Ibu Dosen serta staf administrasi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta membantu dalam proses penyelesaian skripsi ini.
9. Keluarga besar Pendidikan Jasmani angkatan 2021, terima kasih atas cerita dan kebersamaan yang sangat mengesankan, semoga kesuksesan menjadi akhir perjalanan kita.
10. Cinta pertamaku, Papa Sofwan dan pintu surgaku Mama Neldawati. Penulis menyadari bahwa tiada kata yang mampu menggambarkan rasa syukur ini. Dengan penuh cinta dan ketulusan, izinkan penulis mengucapkan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Mama dan Papa. Terimakasih atas cinta tanpa syarat dan menjadi rumah paling hangat dalam setiap langkah penulis, serta selalu ada dalam setiap episode kehidupan anak bungsumu ini. Terimakasih sudah menjadi orang tua yang supportif dan inspiratif. Penulis berharap dengan terselesaikannya skripsi ini, menjadi bentuk penghormatan dan apresiasi atas segala pengorbanan dan kasih sayang yang Mama dan Papa berikan. Semoga segala do'a yang telah Mama dan Papa panjatkan akan menjadi jembatan menuju kesuksesan didunia dan akhirat. Semoga Titi bisa menjadi kebanggan Mama dan Papa, sebagaimana Mama dan Papa yang selalu menjadi sumber kekuatan.
11. Kepada wanita sederhana yang memiliki keinginan tinggi namun terkadang sulit dimengerti isi kepalanya, sang penulis skripsi ini yaitu saya sendiri, Jannah Fitri Wanda. Si bungsu berusia 22 tahun yang keras kepala dan terkadang sifatnya seperti anak kecil pada umumnya. Terimakasih untuk segala usahanya, kesabaran, dan keikhlasan yang telah dilalui dalam setiap langkah yang penuh tantangan ini. Kamu hebat dan saya bangga kamu bisa menyelesaikan perjalanan panjang ini, meskipun tak jarang air mata dan kegelisahan datang menghampiri. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini dengan melewati banyak rintangan dan tantangan yang alam semesta berikan. Berbahagialah selalu dimanapun dan kapanpun kamu berada, Titi. Rayakanlah selalu dirimu dan jadilah bersinar dimanapun kamu memijakkan kaki.

12. Saudaraku tercinta Uni (Seftiani Wanda, S.Farm., Apt.) dan Abang (Dian Fitra Wanda, S.Pd.). Terimakasih atas segala perhatian, dukungan, dan motivasi yang telah diberikan selama ini. Terimakasih Uni untuk kesediannya menjadi sahabat yang selalu ada untuk penulis dan menjadi tempat berkeluh kesah disaat penulis merasa lelah dan hampir menyerah dengan alur kehidupan ini. Terimakasih Abang atas semangat yang selalu diberikan, mengajarkan penulis untuk tetap kuat dalam menghadapi setiap tantangan, dan mengingatkan penulis bahwa setiap usaha yang dilakukan dengan tulus pasti akan membuahkan hasil terbaik. Terimakasih Uni dan Abang telah menjadi teladan dalam banyak hal. Dalam setiap langkahku, ada jejak inspirasimu yang tak pernah padam. Skripsi ini kupersembahkan sebagai bukti bahwa do'amu tak pernah sia-sia.
13. Kakak-kakak ipar tersayang (Muhammad Irfan Hafizan, S.Farm., Apt., dan Elisa eka Anggraini, S.Pd.,) serta ponakan-ponakan terkasih (Abang Ata, Kakak Cila dan Abang El). Terimakasih telah menjadi pelengkap kebahagiaan penulis, penulis sangat bersyukur atas kehadiran kalian. Semoga dengan terselesaikannya skripsi ini bisa menjadi wujud kecil dari rasa terimakasih penulis yang tak terbatas.
14. Keluarga besar Maswar Ilyas dan Rugayah, terutama Dr. Dedi Miswar, S.Si., M.Pd., (Udo Dedi) yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan pendidikan. Terimakasih atas saran, masukan serta arahan yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis memiliki semangat khususnya dalam penyelesaian skripsi ini. Penulis bersyukur bisa hadir ditengah keluarga yang harmonis dan suportif ini.
15. Glints Swimming School, tempat penulis belajar banyak hal. Terimakasih untuk kesempatan besar yang diberikan kepada penulis serta support penuh dalam penyelesaian skripsi ini, terkhusus kepada Kak Nisa (Annisa Destriani, S.Pd) yang banyak mengarahkan jalan kepada penulis untuk mencapai mimpi.
16. Sahabat tersayangku sedari kecil, Anggia Nur Astuti, S.P. dan Cindy Aprilia Subekti. Terimakasih telah menjadi sahabat sekaligus keluarga bagi penulis, yang selalu menyaksikan segala perjuangan penulis dalam suka maupun

duka. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah penulis selama hidup terutama dalam menyelesaikan skripsi ini. Dukungan, canda, dan kehadiran kalian menjadi kekuatan yang tak ternilai dalam perjalanan ini. Semoga kita bisa selalu beriringan dalam meraih kesuksesan yang sudah kita impikan.

17. Sahabat seperjuanganku (Nata prayoga, S.Pd., Miftahul Yusro, Reylane Firlishafani Azzahranur, dan Zakia Putri Ramadanti). Terimakasih sudah menjadi partner bertumbuh disegala kondisi yang terkadang tidak terduga, menjadi teman hunting kopi dan makanan yang enak, menjadi sahabat seperjuangan yang selalu ada dalam perjalanan panjang ini. Kita sudah melewati suka duka bersama, menjadi pendengar yang baik, tempat berkeluh kesah, dan menjadi penyemangat dalam segala hal. Setiap detik perjuangan ini akan selalu kuingat sebagai kisah indah yang tak tergantikan. Tanpa kalian, perjalanan ini tak akan seberarti ini. Umur panjang persahabatan ini, semoga kita bisa meraih kesuksesan kita bersama.
18. Sahabat war wer wor dan sobat ambyarku (Wilda Destrianingrum, Miem Fatimah Saharani, S.Pd., Firda Damayanti, S.Pd., Femas Ariansyah, S.Pd., Khoirul Agung Firmansyah, S.Pd., dan M. Akmal Ali Ghufro, S.Pd.). Terimakasih untuk cerita seru, curhat yang tidak tahu waktu, teman meluncur disetiap ajakan, solidaritas tanpa batas serta dukungan penuh dalam menyelesaikan perkuliahan ini.
19. Kepada seseorang yang tidak bisa penulis sebut namanya. Terimakasih untuk waktu dalam kebersamaan penulis, terimakasih untuk support dan pacuan semangatnya. Terimakasih telah menyadarkan penulis bahwa hidup yang tidak dipertaruhkan tidak akan pernah dimenangkan. Terimakasih untuk cerita seru, jalan-jalan nuansa alam, dan canda tawanya. Ternyata cover buku yang sempat tercipta masih bisa diselaraskan. Semoga segala hal baik selalu menghampiri kita.

Semoga Allah SWT. membalas kebaikan kita semua. Penulis juga mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata dalam penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua.

semoga skripsi yang sederhana ini dapat bergna dan bermanfaat bagi kita semua.
Aamiin.

Bandar Lampung, 29 April 2025

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'JFW' with a large loop and a small 'f' at the end.

Jannah Fitri Wanda

NPM 2113051051

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	Ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Identifikasi Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Batasan Masalah	5
1.5. Tujuan Penelitian	6
1.6. Manfaat Penelitian	6
1.7. Ruang Lingkup Penelitian	7
1.8. Penjelasan Judul	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1. Pendidikan Jasmani	9
2.2. Hakikat Bermain	12
2.3. Teori belajar Taksonomi Bloom	15
2.4. Belajar gerak	18
2.5. Permainan Bola Voli	20
2.6. Prasarana Permainan Bola Voli	20
2.7. Gerakan Dasar Permainan Bola Voli	23
2.8. <i>Passing</i> Dalam Permainan Bola Voli	25
2.9. Model Pembelajaran	28

2.10. Model Pembelajaran <i>Project Based Learning</i>	30
2.11. Perangkat Pembelajaran	34
2.12. Penelitian Tindakan Kelas	36
2.13. Penelitian Yang Relevan	37
2.14. Kerangka Berpikir	40
2.15. Hipotesis	41
III. METODE PENELITIAN	42
3.1. Metode Penelitian	42
3.2. Desain Penelitian	42
3.3. Variabel Penelitian	45
3.4. Populasi dan Sampel Penelitian	45
3.5. Tempat dan Waktu Penelitian	46
3.6. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data	46
3.7. Teknik Analisis Data	49
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	52
4.1. Hasil Penelitian	52
4.2. Efektivitas Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	60
4.3. Pembahasan Hasil Penelitian	61
V. KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1. Kesimpulan	67
5.2. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	69

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Taraf Keberhasilan Tindakan	50
3.2. Kriteria Penilaian Mutu	50
3.3. Kriteria Penilaian Minimum	50
4.1. Data Hasil Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	53
4.2. Data Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	54
4.3. Data Hasil Siklus I Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	56
4.4. Data Hasil Siklus II Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	58
4.5. Data Hasil Tes awal dan siklus I Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli ..	60
4.6. Data Hasil siklus I dan siklus II Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli ..	61
4.7. Peningkatan Keterampilan <i>Passing</i> bawah Bola Voli Siswa Per Siklus	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Lapangan Bola Voli	21
2.2. Daerah Service Permainan Bola Voli	21
2.3. Jaring (Net) Permainan Bola Voli	22
2.4. Antena Net Permainan Bola Voli.....	22
2.5. Bola Voli	23
2.6. Rangkaian Gerak Teknik <i>Passing</i> Bawah	26
2.7. Rangkaian Gerak <i>Passing</i> Atas	28
2.8. Langkah-Langkah Model <i>Project Based Learning</i>	32
2.9. Kerangka Berpikir	40
3.1. Siklus Penelitian Tindakan	43
3.2. Instrumen Tes <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	48
4.1. Diagram Hasil Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	53
4.2. Diagram Hasil Tes Awal Keterampilan <i>Passing</i> Bawah	55
4.3. Diagram Hasil Siklus I Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	57
4.4. Diagram Hasil Siklus II Keterampilan <i>Passing</i> Bawah Bola Voli	59
4.5. Diagram Hasil Tes Awal dan Siklus I	60
4.6. Diagram Hasil Siklus I dan Siklus II	61

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	74
2. Surat Balasan Penelitian.....	75
3. Modul Ajar	76
4. Blanko Penilaian Tes Awal.....	104
5. Blanko Penilaian Siklus I	105
6. Blanko Penilaian Siklus II	106
7. Dokumentasi Penelitian	107

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan adalah proses pembelajaran yang melibatkan pengajaran, pelatihan, dan pengembangan pengetahuan, keterampilan, nilai-nilai, serta sikap seseorang. Melalui pendidikan, individu memperoleh kemampuan intelektual, emosional, dan sosial yang diperlukan untuk berpartisipasi dalam masyarakat, mengembangkan potensi diri, dan mencapai tujuan hidup. Pasal 3 UU Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional menjelaskan bahwa tujuan pendidikan nasional adalah mengembangkan potensi mahasiswa agar menjadi manusia yang beriman, dan bertaqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab.

Pendidikan memiliki 3 (tiga) jenis yaitu pendidikan formal, nonformal, dan informal. Jalur pendidikan sekolah meliputi pendidikan dasar, pendidikan menengah, dan pendidikan tinggi. Pendidikan di sekolah didefinisikan sebagai proses formal yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik melalui pengajaran yang terstruktur. Pendidikan di sekolah harus berfokus pada pembelajaran yang mendalam dan bermakna. Menekankan pentingnya perubahan dalam sistem pendidikan yang memungkinkan siswa untuk berpikir kritis, berkolaborasi, dan terlibat secara kreatif. Sehingga reformasi pendidikan harus melibatkan semua pemangku kepentingan, termasuk guru, siswa, dan komunitas (Fullan, M. 2015). Hal tersebut menunjukkan bahwa pendidikan di sekolah tidak hanya tentang penyampaian informasi, tetapi juga tentang pengembangan karakter, kreativitas, kekuatan fisik, daya nalar dan kemampuan kritis siswa.

Yuliantoro, T (2020) mengemukakan pendapat bahwasanya tujuan dari pendidikan jasmani wajib melingkupi tujuan dalam bidang psikomotorik, kognitif, dan afektif. Di samping hal itu, pendidikan jasmani memberikan kemudahan kepada peserta didik untuk terlibat langsung dalam aneka kegiatan belajar melalui materi-materi jasmani, bermain, dan olahraga yang telah diberikan secara sistematis dan terencana. Pendidikan jasmani di pendidikan menengah dilaksanakan melalui berbagai macam bentuk olahraga yang mengandung unsur-unsur jasmani. Di antaranya adalah permainan bola besar, permainan bola kecil, atletik, bela diri, dan kebugaran jasmani. Permainan bola besar menjadi salah satu hal kompeten didalam inti pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan kelas XI. Permainan bola besar kelas XI adalah bola voli, sepak bola, bola basket, dan sepak takraw.

Salah satu permainan bola besar adalah bola voli. Permainan bola voli merupakan permainan yang mengandalkan kerja sama tim. Menurut (Purwanto, 2018) bola voli sebagai olahraga kompetitif yang menekankan pada koordinasi tim dan penguasaan teknik, serta kemampuan membaca permainan lawan. Bola voli dianggap sebagai salah satu olahraga yang memerlukan respon cepat dan kemampuan analitis yang baik. Permainan tersebut menggunakan bola dengan bahan karet ataupun kulit dan area permainannya dipisahkan dengan net. Pertandingan bola voli biasanya terbagi dalam 2-5 set, dimana suatu tim yang telah memperoleh nilai 25 terlebih dahulu, tim tersebut yang akan dinyatakan menjadi pemenang di set tersebut. Di dalam permainan bola voli dibagi menjadi lima macam kemampuan dasar bola voli yaitu: *passing*, *servis*, *block*, *smash*, dan *set-upper*. Lima macam kemampuan dasar bola voli tersebut wajib dikuasai oleh pemain. Jika seorang pemain tidak menguasai teknik dasar bola voli dengan baik, maka seorang pemain tersebut akan melakukan kesalahan-kesalahan yang akan terjadi pada saat bermain bola voli serta mengakibatkan kekalahan.

Teknik permainan bola voli adalah kemampuan individu dalam melakukan gerakan-gerakan dasar dalam voli yang bertujuan untuk memenangkan pertandingan, seperti menguasai servis, menerima bola, mengatur serangan, dan menahan serangan lawan (Yusuf, M. 2017). Salah satu teknik dalam permainan bola voli adalah *passing* bawah, teknik *passing* bawah dalam permainan bola voli adalah upaya seorang pemain yang menggunakan suatu teknik tertentu untuk mengoperkan bola yang dimainkannya kepada teman satu regu untuk dimainkan di lapangan sendiri, jumlah operan yang dibolehkan dalam permainan bola voli hanya tiga kali operan. *Passing* bawah adalah gerakan teknik dasar yang cukup sulit bagi orang awam. Karena sebagai inti dalam mempertahankan permainan tim, saat melakukan gerakan *passing* bawah harus memakai teknik yang sesuai.

Selain itu Pendidikan erat kaitannya dengan belajar dan pembelajaran. Menurut (Wardoyo, 2015) pembelajaran dapat diartikan sebagai proses wadah untuk berkomunikasi dengan tujuan tercapainya perilaku yang bersifat positif antara pendidik dengan peserta didik dan antara peserta didik dengan peserta didik. Model pembelajaran merupakan pola atau struktur yang digunakan dalam proses pembelajaran, yang dirancang untuk membantu guru dalam menyampaikan materi pelajaran dengan cara yang sistematis dan terstruktur, sehingga dapat meningkatkan pemahaman siswa terhadap materi yang diajarkan (Trianto, 2017). Terdapat beberapa model pembelajaran yang dapat diberikan kepada siswa dalam melaksanakan pembelajaran yaitu model *Inquiry Learning*, model *Discovery Learning*, model *Project Based Learning*, dan model *Problem Based Learning*.

Salah satu model pembelajaran yang dapat digunakan dalam pembelajaran bola voli adalah model *Project Based Learning*. Model *Project Based Learning* merupakan salah satu model pembelajaran yang terpusat pada peserta didik dengan menggunakan masalah sebagai langkah awal dalam menemukan sebuah produk (Fahrezi *et al.*, 2020). Model Pembelajaran *Project Based Learning* mendorong peserta didik untuk lebih aktif dalam mengikuti pembelajaran. Melalui Model Pembelajaran *Project Based*

Learning mampu mendukung peserta didik menyelesaikan masalah dengan menyusun proyek secara nyata (Faridah *et al.*, 2022). Pembelajaran berbasis proyek memberikan kesempatan peserta didik untuk menggali keterampilan, kreatifitas dan mendorong peserta didik untuk lebih aktif. Sehingga Model *Project Based Learning* mampu menjadikan pembelajaran lebih nyata dan menyenangkan serta mendorong motivasi belajar peserta didik (Fahrezi *et al.*, 2020).

Project Based Learning memiliki beberapa kelebihan dibandingkan metode pembelajaran lain. Menurut (Rokhimawan *et al.*, 2022) pembelajaran *Project Based Learning* memiliki beberapa kelebihan yaitu (1) Terciptanya peningkatan dalam motivasi; (2) Terciptanya peningkatan siswa untuk menyelesaikan masalah; (3) Peningkatan dalam hal kerjasama; (4) Terjadi dorongan dalam keterampilan komunikasi; (5) Meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola sumber; (6) Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan.

Peneliti melakukan observasi ketika dilangsungkan pembelajaran PJOK materi bola voli kelas XI M4 di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang. Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti kemampuan peserta didik dalam melakukan pembelajaran gerak dasar bola voli masih kurang tepat, terlihat ketika posisi jari-jari tangan atau pergelangan tangan tidak dirapatkan dengan benar, perkenaan bola dibagian lengan atas dan bahu, serta gerakan tangan yang terlalu aktif mengakibatkan bola tidak terarah dengan baik. Postur tubuh yang terlalu tegak serta posisi kaki yang terlalu lebar atau terlalu rapat membuat kontrol bola menjadi lebih sulit. Dari hasil pengamatan tersebut diperlukan sebuah model pembelajaran yang tepat dalam upaya meningkatkan hasil belajar *passing* bawah siswa dalam permainan bola voli.

Model pembelajaran *Project Based learning* merupakan salah satu model pembelajaran dengan ciri khusus adanya kegiatan merancang dan melakukan sebuah proyek didalamnya. Model *Project Based Learning* akan merangsang peserta didik untuk melakukan eksplorasi, penilaian, interpretasi, sintesis, dan

informasi untuk menghasilkan berbagai bentuk hasil belajar khususnya untuk keterampilan *passing* bawah bola voli. Model pembelajaran ini dapat meningkatkan kreativitas siswa dalam memecahkan suatu masalah.

Berdasarkan uraian tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* dalam meningkatkan keterampilan belajar *passing* bawah bola voli siswa kelas XI M4 di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang”. Diharapkan dapat memberikan solusi untuk permasalahan yang ada di sekolah.

1.2. Identifikasi Masalah

1. Keterampilan *passing* bawah bola voli siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang masih kurang.
2. Perkenaan bola saat melakukan *passing* bawah kurang tepat.
3. Model pembelajaran yang diterapkan belum maksimal sehingga tidak memacu semangat siswa.

1.3. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tahap perencanaan model pembelajaran *Project Based Learning* dalam meningkatkan *passing* bawah bola voli?
2. Apakah penerapan model *Project Based Learning* dapat meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli?
3. Apakah penerapan model *Project Based Learning* dapat meningkatkan semangat siswa dalam mengikuti pembelajaran bola voli?

1.4. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah serta untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran, maka peneliti membatasi permasalahan yang akan dibahas, yaitu penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* dalam meningkatkan keterampilan belajar *passing* bawah bola voli menggunakan kedua lengan bawah pada siswa kelas XI M4 di SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

1.5. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2024/2025 menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning*.

1.6. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah :

1.6.1. Secara Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan referensi dan masukan apabila akan dikembangkan untuk penelitian yang lebih lanjut.
- b) Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapatkan jawaban yang jelas tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.
- c) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan sebagai dasar penelitian lebih lanjut.

1.6.2. Secara Praktis

a) Bagi Sekolah

Penelitian ini sebagai bahan masukan atau memperbaiki pembelajaran yang dilakukan oleh guru untuk meningkatkan efektivitas pembelajaran PJOK tingkat SMA/Sederajat.

b) Bagi Guru

Sebagai bahan evaluasi untuk terus meningkatkan pembelajaran PJOK dengan metode yang dilakukan guru agar lebih efektif.

c) Bagi Peneliti

Penelitian ini untuk memenuhi salah satu syarat guna mendapat gelar sarjana pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung. Serta untuk bisa lebih mengembangkan efektivitas pembelajaran PJOK tingkat SMA/Sederajat.

d) Bagi Siswa

Dapat meningkatkan pemahaman siswa pada materi yang telah disampaikan oleh guru dan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa sehingga meningkatkan prestasi belajar.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

1.7.1. Tempat Penelitian

Lokasi yang digunakan pada penelitian ini di lapangan voli SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang beralamat di Jalan Antara No. 01, Jatibaru, Kecamatan Tanjung Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

1.7.2. Objek Penelitian

Adapun objek dalam penelitian ini ialah latihan *passing* bawah secara perorangan, berpasangan, dan berkelompok.

1.7.3. Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang yang berjumlah 36 siswa, dengan rincian 25 peserta didik putri dan 11 peserta didik putra.

1.8. Penjelasan Judul

1.8.1. Penerapan

Penerapan adalah proses pelaksanaan atau implementasi suatu rencana, kebijakan, atau teori ke dalam tindakan nyata di lapangan, agar tujuan yang telah ditetapkan dapat tercapai secara optimal.

1.8.2. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran yang telah dirancang secara spesifik dan sistematis untuk mencapai hasil belajar tertentu. Setiap model pembelajaran memiliki karakteristik dan prosedur yang berbeda, tergantung pada tujuan pembelajarannya (Slavin, 2015).

1.8.3. *Project Based Learning*

Project Based Learning merupakan pembelajaran yang berfokus pada peserta didik yang melibatkan peserta didik dalam mengkonstruksi pengetahuannya dengan eksplorasi masalah otentik dan melakukan tugas yang dirancang dengan baik (Serin, 2019).

1.8.4. Keterampilan

Pengertian keterampilan adalah kemampuan untuk menggunakan akal pikiran, ide dan kreatifitas dalam mengerjakan, mengubah ataupun membuat sesuatu lebih bermakna sehingga menghasilkan sebuah nilai dari hasil pekerjaan tersebut (Didi Supridie & Deni darmawan, 2012).

1.8.5. *Passing Bawah*

Passing bawah didefinisikan sebagai cara mengoper bola dari posisi rendah dengan menggunakan kedua tangan yang disatukan, di mana lengan bawah yang menyentuh bola. Gerakan ini biasanya dilakukan untuk menerima bola yang datang dengan kecepatan tinggi atau rendah dari lawan, dengan tujuan untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada *setter* (Widiastuti, 2017)

1.8.6. Bola Voli

Menurut pendapat (Aep R end Etor S, 2018) permainan bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim sehingga masing-masing tim terdiri dari enam pemain dilapangan, dibatasi oleh net, setiap tim dibatasi dengan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola kepada tim lawan, pertandingan bisa berlangsung lima set.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pendidikan Jasmani

Berbicara terkait Pendidikan Jasmani tidak hanya berkaitan mengenai masalah kebugaran dan olahraga prestasi. Secara luas pendidikan jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan psikomotor. Menurut BSNP dalam (Rosmi, 2016) Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani, olahraga dan kesehatan yang dipilih direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan Pendidikan Nasional. Gunadi (2019) menjelaskan bahwa aktivitas dan tujuan Pendidikan Jasmani jauh lebih luas dari pada aktivitas dan tujuan pendidikan olahraga.

Aktivitas dalam pendidikan olahraga lebih terbatas hanya pada aktivitas yang berbentuk olahraga. Sementara itu, aktivitas-aktivitas dari Pendidikan Jasmani lebih luas lagi yaitu dapat berupa olahraga atau aktivitas jasmani lainnya seperti rekreasi, petualangan, aktivitas sosial, dan berbagai gerak dasar. Apabila dilihat dari tujuannya pendidikan olahraga dan pendidikan jasmani sama-sama ditunjukkan untuk mencapai tujuan pendidikan. Lebih lanjut (Raden, 2015) menjelaskan bahwa Pendidikan jasmani mempunyai tujuan pendidikan sebagai:

1. Perkembangan organ-organ tubuh untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani

2. Perkembangan *neuro muskuler*
3. Perkembangan *mental emosional*
4. Perkembangan *social*
5. Perkembangan *intelektual*

Kebijakan negara Indonesia mengartikan pendidikan jasmani merupakan bagian internal dari pendidikan secara keseluruhan, bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga, dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah).

Adapun ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani adalah sebagai berikut:

1. Permainan dan olahraga meliputi: olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor dan non-lokomotor, manipulatif, atletik, kasti, rounders, *kippers*, sepak bola, bola basket, bola voli, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, beladiri, serta aktivitas lainnya
2. Aktivitas pengembangan meliputi: mekanika sikap tubuh, komponen kebugaran jasmani, dan bentuk postur tubuh serta aktivitas lainnya,
3. Aktivitas senam meliputi: ketangkasan sederhana, ketangkasan tanpa alat, ketangkasan dengan alat, senam lantai, serta aktivitas lainnya,
4. Aktivitas ritmik meliputi: gerak bebas, senam pagi, senam kesegaran jasmani (SKJ), senam aerobik serta aktivitas lainnya
5. Aktivitas air meliputi: permainan di air, keselamatan air, keterampilan bergerak di air, serta aktivitas lainnya
6. Pendidikan luar kelas meliputi: karyawisata, pengenalan lingkungan, berkemah, menjelajah, dan mendaki

7. Kesehatan meliputi: penanaman budaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, khususnya yang terkait dengan perawatan tubuh agar tetap sehat, merawat lingkungan yang sehat, memilih makanan dan minuman yang sehat, mencegah dan merawat cedera, mengatur waktu istirahat yang tepat dan berperan aktif dalam kegiatan P3K dan UKS.

Dari uraian yang dipaparkan mengenai program yang harus diupayakan pada Pendidikan Jasmani yaitu mengacu pada kesehatan dari segala aspek yang meliputi: fisik, motorik, psikologis, sosial, dan pengetahuan. Secara tidak langsung upaya atau kontribusi Pendidikan Jasmani ini sangat besar dalam pendidikan. Sebab program-program yang disajikan dalam Pendidikan Jasmani bersifat menyeluruh.

Pendidikan Jasmani pada dasarnya memiliki tujuan utama dalam tiga domain yaitu sikap, pengetahuan, dan keterampilan yang dapat dicapai melalui pembelajaran gerak dan aktivitas fisik yang mengadopsi gerakan olahraga (Masgumelar & Mustafa, 2021). Adapun mata pelajaran Pendidikan Jasmani bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut:

1. Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih.
2. Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik.
3. Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar.
4. Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan.
5. Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggungjawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis.
6. Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan
7. Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang

sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif (Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 Tentang Standar Isi Untuk Satuan Pendidikan Dasar Dan Menengah).

2.2. Hakikat Bermain

Batasan mengenai bermain sangat luas dan sulit untuk menemukan pengertian bermain secara nyata dan tepat dalam arti satu batasan dapat mencakup seluruh pengertian bermain. Sehingga perlu melihat beberapa ahli mengemukakan pendapatnya mengenai batasan bermain walaupun belum satu bahasa tetapi dapat sebagai acuan untuk memberi pengertian bermain dalam Pendidikan Jasmani pada khususnya. Adapun pendapat (Hughes, 2017) dalam bukunya tentang psikologi bermain mengemukakan bahwa hakikat bermain melibatkan kebebasan untuk mengeksplorasi tanpa tekanan atau tujuan tertentu. Menurutnya bermain adalah bentuk aktivitas spontan yang memberi ruang bagi anak untuk berekspresi, berimajinasi, dan berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka tanpa batasan. Kegiatan ini memberikan kesempatan bagi anak-anak untuk berlatih keterampilan kehidupan yang lebih luas, seperti kreativitas dan pemecahan masalah.

Bermain bukan hanya aktivitas jasmani saja tetapi juga menyangkut fantasi, logika, dan bahasa. Sehingga dalam bermain dibutuhkan keterpaduan antara fisik, dalam hal ini aktivitas jasmani dan psikis yaitu logika, persepsi, asumsi, emosi, keberanian, kecerdasan dan lain-lain. Dalam bermain harus ada dua watak yaitu eros dan agon. Eros memiliki arti bahwa bermain hendaknya didasari rasa senang atau cinta terhadap komponen yang ada dalam bermain itu sendiri seperti teman bermain, sarana dan prasarana bermain, waktu bermain, situasi bermain dan sebagainya. Sedang agon berarti perjuangan untuk mengalahkan segala tantangan, kesulitan, hambatan atau permasalahan dalam bermain. Ketika bermain pasti menghadapi berbagai tantangan baik dari dalam diri sendiri maupun dari luar dirinya. Tantangan dari dalam misalnya keadaan fisiknya atau psikisnya, sedang dari luar dapat berasal dari

teman dan lawan mainnya, situasinya, sarana prasarana bermainnya, penonton dan lain-lain. Tantangan ini hendaknya dapat diatasi oleh anak dengan sungguh-sungguh dan sekuat tenaga melalui fisik maupun psikis.

2.2.1. Tahapan Perkembangan Bermain

Tahapan perkembangan bermain menurut Jean Piaget yang dikutip oleh (Fadlillah. M, 2017) sebagai berikut:

1. Permainan Sensori Motorik (3/4 bulan-1/2 tahun)

Bermain diambil pada periode perkembangan kognitif sensori motor, sebelum 3-4 bulan yang belum dapat dikategorikan sebagai kegiatan bermain. Kegiatan ini hanya merupakan kelanjutan kenikmatan yang diperoleh seperti kegiatan makan atau mengganti sesuatu. Pengulangan dari hal-hal sebelumnya yang disebut reproductive assimilation.

2. Permainan Simbolik (2-7 tahun)

Merupakan ciri periode pra operasional yang ditemukan pada usia 2- 7 tahun ditandai dengan bermain khayal dan bermain pura-pura. Pada masa ini anak lebih banyak bertanya dan menjawab pertanyaan, mencoba berbagai hal berkaitan dengan konsep angka, ruang, kuantitas dan sebagainya . Seringkali anak hanya sekedar bertanya, tidak terlalu memperdulikan jawaban yang diberikan dan walaupun sudah dijawab anak akan bertanya terus. Anak sudah menggunakan berbagai simbol atau representasi benda lain. Misalnya sapu sebagai kuda-kudaan, sobekan kertas sebagai uang dan lain-lain. Bermain simbolik juga berfungsi untuk mengasimilasikan dan mengkonsolidasikan pengalaman emosional anak. Setiap hal yang berkesan bagi anak akan dilakukan kembali dalam kegiatan bermainnya.

3. Permainan Sosial Yang Memiliki Aturan (8-11 tahun)

Pada usia 8-11 tahun anak lebih banyak terlibat dalam kegiatan *games with rules* dimana kegiatan anak lebih banyak dikendalikan oleh peraturan permainan.

4. Permainan Yang Memiliki Aturan dan Olahraga (11 tahun keatas)

Kegiatan bermain lain yang memiliki aturan adalah olahraga. Kegiatan bermain ini menyenangkan dan dinikmati anak-anak meskipun aturannya jauh lebih ketat dan diberlakukan secara kaku. Anak senang melakukan berulang-ulang dan terpacu mencapai prestasi yang sebaik-baiknya

2.2.2. Hubungan Antara Bermain dan Pendidikan Jasmani

Pendidikan Jasmani merupakan pendidikan melalui aktivitas jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan secara menyeluruh dalam aspek kognitif, afektif, dan psikomotorik. Aktivitas jasmani merupakan gerak manusia yang dipilih oleh para pakar Pendidikan Jasmani untuk mencapai tujuan pendidikan tersebut. Aktivitas jasmani dapat berbentuk olahraga atau non olahraga. Bermain juga merupakan salah satu aktivitas jasmani yang dapat digunakan sebagai sarana Pendidikan Jasmani. Dari sudut pandang ruang lingkupnya maka Pendidikan Jasmani lebih luas dari pada bermain. Dilihat dari tugas dan fungsinya antara Pendidikan Jasmani dan bermain, keduanya memiliki tugas dan fungsi yang sama yaitu sama-sama meningkatkan kualitas hidup manusia.

Bermain dan Pendidikan Jasmani memiliki hubungan yang erat, karena keduanya melibatkan aktivitas fisik dan memiliki dampak positif terhadap perkembangan fisik, mental, dan sosial seseorang. Berikut adalah beberapa aspek hubungan antara bermain dan Pendidikan Jasmani:

1. Pengembangan Keterampilan Motorik: Bermain, terutama permainan yang melibatkan gerakan tubuh, dapat membantu anak-anak mengembangkan keterampilan motorik kasar dan halus, seperti berlari, melompat, menangkap bola, atau koordinasi tangan mata. Pendidikan Jasmani juga berfokus pada pengembangan keterampilan ini melalui berbagai aktivitas fisik yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, kekuatan, dan keseimbangan tubuh.
2. Peningkatan Kesehatan Fisik: Bermain secara aktif, seperti bermain sepak bola, bola basket, atau permainan luar ruangan lainnya,

membantu meningkatkan kesehatan fisik dengan cara memperkuat otot, tulang, dan sistem kardiovaskular. Aktivitas ini sangat sejalan dengan tujuan Pendidikan Jasmani yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik dan menjaga kesehatan tubuh.

3. Sosialisasi dan Kerja Sama Tim: Banyak permainan melibatkan kerja sama tim dan komunikasi antar peserta. Dalam Pendidikan Jasmani, siswa sering kali diajarkan untuk bekerja dalam kelompok atau tim melalui permainan yang memerlukan koordinasi antar individu. Ini mengajarkan pentingnya kerjasama, kepemimpinan, dan pemecahan masalah secara bersama-sama.
4. Pengembangan Mental dan Emosional: Bermain memberi kesempatan untuk mengembangkan keterampilan mental dan emosional, seperti strategi dalam permainan, pengendalian diri, dan pemecahan masalah. Pendidikan Jasmani juga memfokuskan pada pengelolaan stres, membangun rasa percaya diri, dan mengatasi kegagalan atau kemenangan dengan sikap yang baik.
5. Peningkatan Kemampuan Kognitif: Beberapa permainan memerlukan pemikiran cepat dan pengambilan keputusan yang tepat, yang dapat meningkatkan kemampuan kognitif siswa. Dalam Pendidikan Jasmani, selain keterampilan fisik, ada pula aspek pembelajaran tentang aturan, strategi, dan taktik dalam permainan, yang dapat memperkaya kemampuan intelektual siswa.

Secara keseluruhan, bermain adalah aktivitas yang alami dan menyenangkan yang juga mendukung tujuan Pendidikan Jasmani, baik dalam konteks pembelajaran fisik maupun sosial. Keduanya saling melengkapi dalam menciptakan individu yang sehat, aktif, dan mampu berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial mereka.

2.3. Teori Belajar Taksonomi Bloom

Taksonomi Bloom adalah kerangka klasifikasi yang dikembangkan oleh Benjamin S. Bloom pada tahun 1956 untuk mengidentifikasi dan

mengorganisir tujuan pendidikan ke dalam tiga domain utama: kognitif, afektif, dan psikomotorik. Kerangka ini membantu pendidik dalam merancang, melaksanakan, dan mengevaluasi proses pembelajaran secara lebih terstruktur dan terukur.

2.3.1. Ranah Kognitif

Ranah kognitif berkaitan dengan kemampuan berpikir dan intelektual peserta didik. Pada tahun 2001, Anderson dan Krathwohl merevisi Taksonomi Bloom dengan mengubah kategori dalam ranah kognitif menjadi kata kerja aktif dan menambahkan dimensi pengetahuan. Berikut adalah enam tingkatan dalam ranah kognitif menurut revisi tersebut:

1. Mengingat (*Remembering*): Kemampuan mengingat kembali informasi yang telah dipelajari sebelumnya.
2. Memahami (*Understanding*): Kemampuan memahami makna dari informasi yang dipelajari.
3. Mengaplikasikan (*Applying*): Kemampuan menggunakan informasi dalam situasi baru.
4. Menganalisis (*Analyzing*): Kemampuan memecah informasi menjadi bagian-bagian dan memahami hubungan antar bagian tersebut.
5. Mengevaluasi (*Evaluating*): Kemampuan menilai atau membuat keputusan berdasarkan kriteria dan standar tertentu.
6. Menciptakan (*Creating*): Kemampuan menggabungkan elemen-elemen untuk membentuk struktur atau pola baru.

Revisi ini menekankan pentingnya keterampilan berpikir tingkat tinggi, seperti menganalisis, mengevaluasi, dan menciptakan dalam proses pembelajaran.

2.3.2. Ranah Afektif

Ranah afektif berfokus pada aspek emosional, sikap, nilai, dan motivasi peserta didik. Kategori dalam ranah ini meliputi:

1. Menerima (*Receiving*): Kesadaran akan adanya fenomena tertentu dan kesiediaan untuk memperhatikannya.

2. Menanggapi (*Responding*): Partisipasi aktif dalam kegiatan atau fenomena tertentu.
3. Menghargai (*Valuing*): Menghargai atau menilai suatu objek, fenomena, atau perilaku.
4. Mengorganisasi (*Organizing*): Mengintegrasikan nilai-nilai yang berbeda dan menyusunnya ke dalam sistem nilai yang konsisten.
5. Menginternalisasi (*Characterizing*): Mengadopsi nilai-nilai yang telah terorganisir sebagai bagian dari sistem nilai pribadi yang mempengaruhi perilaku secara konsisten.

Ranah afektif penting dalam pembentukan sikap dan nilai peserta didik yang akan mempengaruhi perilaku dan motivasi belajar mereka.

2.3.3. Ranah Psikomotorik

Ranah psikomotorik berkaitan dengan keterampilan fisik dan motorik. Meskipun tidak dikembangkan secara langsung oleh Bloom, domain ini kemudian ditambahkan oleh para ahli lain, seperti Simpson dan Dave. Kategori dalam ranah psikomotorik meliputi:

1. Persepsi (*Perception*): Kemampuan menggunakan indera untuk membedakan dan memilih isyarat yang relevan.
2. Kesiapan (*Set*): Kesiapan fisik dan emosional untuk melakukan tindakan tertentu.
3. Gerakan Terpimpin (*Guided Response*): Kemampuan melakukan gerakan di bawah bimbingan atau dengan contoh.
4. Mekanisme (*Mechanism*): Kemampuan melakukan gerakan dengan tingkat kemahiran tertentu tanpa bantuan.
5. Respons Kompleks (*Complex Overt Response*): Kemampuan melakukan gerakan kompleks dengan lancar dan efisien.
6. Adaptasi (*Adaptation*): Kemampuan menyesuaikan gerakan untuk memenuhi situasi khusus.
7. Penciptaan (*Origination*): Kemampuan menciptakan pola gerakan baru yang sesuai dengan situasi atau masalah tertentu.

Ranah psikomotorik penting dalam pengembangan keterampilan praktis yang memerlukan koordinasi fisik dan mental.

2.4. Belajar Gerak

Belajar gerak dalam olahraga merujuk pada proses pembelajaran yang melibatkan penguasaan keterampilan motorik, teknik, dan strategi gerakan tubuh untuk meningkatkan kinerja dalam aktivitas fisik dan olahraga. Proses ini melibatkan pemahaman dan penguasaan berbagai bentuk gerakan yang diperlukan dalam olahraga tertentu, serta peningkatan efisiensi dan efektivitas gerakan tubuh melalui latihan dan pengalaman.

Pada dasarnya, belajar gerak berfokus pada bagaimana seseorang dapat mempelajari, menguasai, dan melaksanakan gerakan-gerakan tertentu dengan cara yang benar dan optimal. Proses ini melibatkan komponen fisik, kognitif, dan sensorik, yang bekerja bersama-sama untuk menghasilkan gerakan yang terkoordinasi dan efisien.

Dalam konteks olahraga (Rothwell *et al.*, 2015) menyatakan bahwa belajar gerak adalah proses yang melibatkan penguasaan keterampilan motorik melalui rangkaian latihan yang spesifik, yang tidak hanya berfokus pada pengulangan gerakan, tetapi juga pada penyesuaian gerakan terhadap kondisi atau lingkungan yang berubah. Kemampuan untuk menyesuaikan gerakan dengan cepat dan efisien adalah kunci keberhasilan dalam olahraga.

2.4.1. Ruang Lingkup Belajar Gerak Dalam Olahraga

Ruang lingkup belajar gerak dalam olahraga mencakup beberapa aspek penting, antara lain:

1. Keterampilan Motorik Dasar: Belajar gerak mencakup penguasaan keterampilan motorik dasar, seperti lari, melompat, melempar, menangkap, dan mengayun. Keterampilan ini menjadi pondasi untuk keterampilan lebih kompleks dalam olahraga tertentu.

2. Keterampilan Teknik: Setiap olahraga memiliki teknik gerakan yang khas, dan belajar gerak berfokus pada penguasaan teknik-teknik tersebut. Misalnya teknik servis dalam tenis lapangan, teknik tendangan dalam sepak bola, atau teknik renang dalam olahraga renang.
3. Koordinasi dan Keseimbangan: Proses belajar gerak juga melibatkan pengembangan koordinasi antara berbagai bagian tubuh dan peningkatan keseimbangan. Hal ini sangat penting untuk mencegah cedera dan meningkatkan efektivitas gerakan.
4. Percepatan dan Kelincahan: Belajar gerak dalam olahraga juga mencakup latihan yang meningkatkan percepatan, kelincahan, dan kemampuan untuk bergerak cepat dan efektif di lapangan atau arena olahraga.
5. Persepsi dan Respon: Dalam olahraga, kemampuan untuk merespons stimulus secara cepat dan tepat sangat penting. Belajar gerak melibatkan pengembangan kemampuan persepsi dan respon terhadap berbagai situasi yang muncul dalam permainan.
6. Pengaturan Strategi dan Taktik: Selain keterampilan fisik, belajar gerak juga mencakup pemahaman dan penerapan strategi dan taktik dalam olahraga. Hal ini mengajarkan pemain untuk membuat keputusan yang cepat dan tepat berdasarkan kondisi yang ada.
7. Keterampilan Kognitif dan Mental: Belajar gerak tidak hanya berkaitan dengan aspek fisik, tetapi juga dengan pengembangan kemampuan kognitif dan mental. Hal ini mencakup konsentrasi, fokus, daya tahan mental, dan kemampuan untuk mengatasi tekanan.

Secara keseluruhan, belajar gerak dalam olahraga merupakan suatu proses yang melibatkan banyak aspek, baik fisik maupun mental, yang harus dilatih dan dikembangkan secara berkesinambungan agar dapat mencapai kinerja optimal dalam berbagai jenis olahraga.

2.5. Permainan Bola Voli

Permainan bola voli merupakan suatu permainan beregu, dimana permainan ini dimainkan oleh dua tim yang berlawanan. Setiap tim terdiri dari enam pemain yang meliputi satu *set upper*, dua *open spike*, satu *all round*, dan dua *quicker*. Permainan tersebut menggunakan bola dengan bahan karet ataupun kulit dan area permainannya dipisahkan dengan net. Menurut pendapat (Aep R end Etor S, 2018) permainan bola voli ialah olahraga yang dimainkan oleh dua tim sehingga masing-masing tim terdiri dari enam pemain dilapangan, dibatasi oleh net, setiap tim dibatasi dengan tiga kali sentuhan untuk mengembalikan bola kepada tim lawan, pertandingan bisa berlangsung lima set.

Noerjanah dan Sudijandoko (2016) mengemukakan pendapat bahwasanya teknik dasar dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efisien dan efektif sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku untuk mencapai suatu hasil yang optimal. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, maka dapat disimpulkan bahwa permainan bola voli adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu beranggotakan enam orang pemain di dalam suatu lapangan, tiap kelompok harus berusaha memukul bola sampai melewati net dan akan mendapat 1 poin jika bola berhasil jatuh ke petak lawan (*rally point*), permainan selesai apabila salah satu tim mencapai angka 25. Dalam kedudukan 24-24, permainan dilanjutkan sampai tercapai selisih 2 (dua) angka.

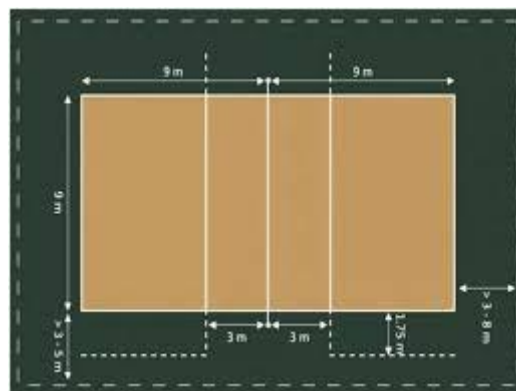
2.6. Prasarana Permainan Bola Voli

2.6.1. Ukuran Lapangan Permainan Bola Voli

Lapangan permainan bola voli berbentuk persegi panjang dengan ukuran panjang 18 m dengan lebar 9 m, semua garis batas lapangan, garis tengah, garis daerah serang adalah 3 m (daerah depan). Garis batas itu diberi tanda batas dengan menggunakan tali, kayu, cat/kapur, kertas yang lebarnya

tidak lebih dari 5 cm. lapangan permainan bola voli terbagi menjadi dua bagian sama besar yang masing-masing luasnya 9 x 9 meter.

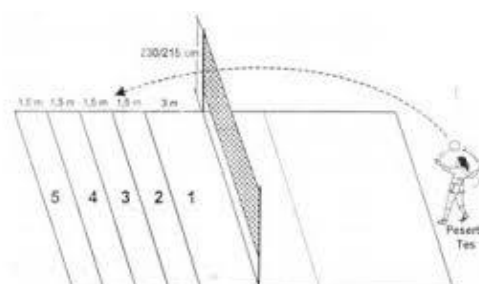
Di tengah lapangan dibatasi garis tengah yang membagi lapangan menjadi dua bagian sama besar. Masing-masing lapangan terdiri dari atas daerah serang dan daerah pertahanan. Daerah serang yaitu daerah yang dibatasi oleh garis tengah lapangan dengan garis serang yang luasnya 9 x 3 meter.



Gambar 2.1 Lapangan Bola Voli
Sumber: Wanda, Yunia, 2023

2.6.2. Daerah Service

Daerah service adalah daerah selebar 9 meter di belakang setiap garis akhir. Daerah ini dibatasi oleh dua garis pendek sepanjang 15 cm yang dibuat 20 cm di belakang garis akhir, sebagai kepanjangan dari garis samping. Kedua garis pendek tersebut sudah termasuk di dalam batas daerah service, perpanjangan daerah servis adalah kebelakang sampai batas akhir daerah bebas.



Gambar 2.2 Daerah Service Permainan Bola Voli
Sumber: Desi Tri Susanti, 2022

2.6.3. Jaring (Net)

Jaring untuk permainan bola voli berukuran tidak lebih dari 9,50 meter dan lebar tidak lebih dari 1,00 meter dengan petak-petak atau mata jaring berukuran 10 x 10 cm, tinggi net untuk putra 2,43 meter dan untuk putri 2,24 meter, tepian atas terdapat pita putih selebar 5 cm.



Gambar 2.3 Jaring (Net) Permainan Bola Voli
Sumber: Wanda, Yunia, 2023

2.6.4. Antena Net

Di dalam pertandingan permainan bola voli yang sifatnya nasional maupun internasional, di atas batas samping jaring dipasang tongkat atau rod yang menonjol ke atas setinggi 80 cm dari tepi jaring atau bibir net. Tongkat itu terbuat dari bahan fibergelas dengan ukuran panjang 180 cm dengan diberi warna kontras. Antena net berfungsi untuk memastikan bahwa bola dimainkan sesuai dengan batas lapangan yang ditentukan di udara.



Gambar 2.4 Antena Net Permainan Bola Voli
Sumber: Ervan Yudhi Tri Atmoko, 2021

2.6.5. Bola Voli

Bola harus bulat terbuat dari kulit yang lentur atau terbuat dari kulit sintetis yang bagian dalamnya dari karet atau bahan yang sejenis. Warna

bola harus satu warna atau kombinasi dari beberapa warna. Bahan kulit sintetis dan kombinasi warna pada bola dipergunakan pada pertandingan resmi internasional harus sesuai dengan standar FIVB. Keliling bola 64 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 grm, tekanan didalam bola harus 0,39 – 0,325 kg/cm².



Gambar 2.5 Bola Voli
(Sumber:Faozan Tri Nugroho, 2021)

2.7. Gerakan Dasar Permainan Bola Voli

2.7.1. Servis (*Service*)

Gerakan dasar servis merupakan hal yang penting dalam permainan bola voli. Menurut (Ghazali, 2016) servis merupakan pukulan atau penyajian bola sebagai serangan pertama kali ke daerah lawan dan sebagai tanda permulaan permainan. Servis tidak hanya sebagai permulaan permainan tetapi juga sebagai serangan awal untuk mendapatkan angka agar regunya memperoleh kemenangan. Servis dilakukan oleh pemain belakang kanan yang berada di daerah servis untuk memukul bola yang diarahkan ke daerah lawan. Pukulan servis digunakan sebagai awal dimulainya suatu permainan dan dapat pula dikatakan sebagai upaya memulai suatu serangan.

Servis yang baik, sangat mempengaruhi seluruh jalanya pertandingan. Karena servis yang baik akan menyulitkan lawan dalam menerima bola dan itu sangat membantu untuk memperoleh angka bagi tim. Banyak yang beranggapan pukulan servis hanya dianggap sebagai pukulan permulaan saja. Pada kenyataannya servis sebenarnya sudah berkembang menjadi suatu teknik serangan yang baik untuk mendapat angka. Maka teknik dasar ini tidak boleh diabaikan oleh atlet bola voli, dan harus dilatih dengan baik.

2.7.2. Smash (*Spike*)

Salah satu gerakan dasar dalam permainan bola voli adalah teknik smash. Smash adalah tindakan memukul bola ke bawah dengan kekuatan besar, biasanya meloncat ke atas, masuk ke bagian lapangan berlawanan (Rahman *et al.*, 2014). Hal itu dapat dilihat dari kerasnya bola yang dihasilkan bahwa teknik smash datangnya bola lebih keras dan lebih menyulitkan bagi penerima bola (Iskandar dan Satrio, 2016). Smash adalah suatu pukulan yang kuat dimana tangan kontak dengan bola secara penuh pada bagian atas, sehingga jalannya bola terjal dengan kecepatan yang tinggi, apabila pukulan bola lebih tinggi berada diatas net, maka bola dapat dipukul ke bawah. Biasanya pukulan ini mematikan karena bola sulit diterima atau dikembalikan dengan membentuk serangan pukulan yang keras waktu bola berada di atas jaring untuk dimasukkan ke daerah lawan.

2.7.3. *Passing*

Passing adalah teknik menerima bola yang dilakukan oleh pemain untuk mengontrol bola setelah servis atau serangan lawan. Menurut (Muhajir, 2016) *passing* adalah mengoperkan bola kepada teman satu regu dengan gerakan tertentu, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan. Ada dua macam *passing* dalam permainan bola voli, yaitu *passing* bawah dan *passing* atas. *Passing* bawah merupakan teknik dasar yang pertama kali diajarkan pada siswa. Sedangkan menurut (Subrot

dkk., 2014) *passing* adalah cara memainkan bola yang datang lebih rendah dari bahu dengan menggunakan kedua pergelangan tangan yang dirapatkan.

2.7.4. Membendung (*Block*)

Membendung (*Block*) merupakan benteng pertahanan yang utama untuk menangkis serangan lawan (Yusmar, 2017). Keberhasilan *block* ditentukan oleh ketinggian lompatan dan jangkauan tangan pada bola yang sedang dipukul oleh lawan. *Block* adalah teknik defensif yang dilakukan oleh pemain untuk mencegah bola masuk ke area mereka saat lawan melakukan serangan. Pemain akan melompat dan mengangkat kedua tangan di atas net untuk menghalau bola. Bendungan (*Block*) merupakan salah satu cara bertahan yang paling efektif untuk mencuri poin dari lawan karena disaat pemain berhasil melakukan dengan baik maka bola akan jatuh di area lawan, secara otomatis itu akan menambah poin bagi regu yang melakukan bendungan (*block*). *Block* yang baik akan semakin memperkecil regu kehilangan poin yang disebabkan oleh smash dari lawan seperti kesalahan menerima atau kehilangan posisi.

2.7.5. Umpan (*Set-up*)

Umpan adalah menyajikan bola kepada teman dalam satu regu yang kemudian diharapkan bola tersebut dapat disarangkan ke daerah lawan dalam smash. Teknik mengumpan pada dasarnya sama dengan teknik *passing*. Letak perbedaannya hanya pada tujuan dan jalannya bola. Teknik mengumpan dapat dilakukan baik dengan *passing* atas maupun *passing* bawah. Jika ditinjau dari segi keuntungan pelaksanaannya, tentu akan menguntungkan jika teknik umpan dilakukan dengan teknik *passing* atas. Mengumpan dengan teknik *passing* atas akan menjamin ketepatan sasarannya dibandingkan menggunakan teknik *passing* bawah.

2.8. *Passing* Dalam Bola Voli

Passing merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan bola voli. *Passing* merupakan teknik dasar yang digunakan untuk menerima servis atau

upaya untuk mengembalikan bola ke lawan dalam permainan bola voli. Dalam permainan bola voli terdapat dua jenis *passing*, yaitu *passing* bawah dan juga *passing* atas.

2.8.1. *Passing* Bawah

Passing bawah didefinisikan sebagai cara mengoper bola dari posisi rendah dengan menggunakan kedua tangan yang disatukan, di mana lengan bawah yang menyentuh bola. Gerakan ini biasanya dilakukan untuk menerima bola yang datang dengan kecepatan tinggi atau rendah dari lawan, dengan tujuan untuk mengontrol dan mengarahkan bola kepada *setter* (Widiastuti, 2017). Manfaat *passing* bawah antara lain:

1. Untuk penerimaan servis
2. Untuk penerimaan bola dari lawan yang berupa smash atau serangan
3. Untuk pengambilan bola setelah terjadi *block* atau bola dari pantulan net
4. Untuk menyelamatkan bola yang kadang-kadang terpental jauh dari lapangan permainan
5. Untuk pengambilan bola yang rendah dan mendadak datangnya

Menurut (Widiastuti, 2017) adapun teknik *passing* bawah adalah sebagai berikut:



Gambar 2.6 Rangkaian Gerak Teknik *Passing* Bawah
(Sumber: Iska Noviardila, 2022)

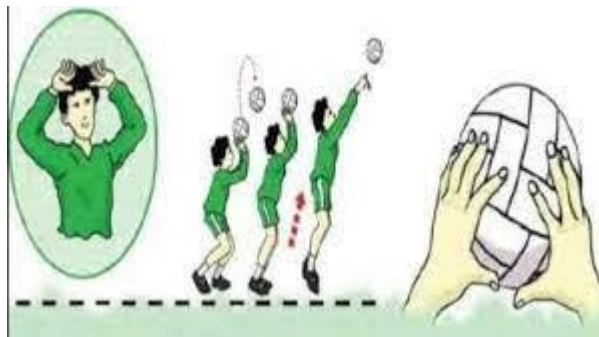
1. Persiapan
 - (a) Berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu
 - (b) Rendahkan lutut dan letakkan tumpuan berat badan pada ujung kaki bagian depan
 - (c) Rapatkan dan luruskan lengan di depan badan hingga kedua ibu jari sejajar
 - (d) Pandangan ke arah datangnya bola
2. Pelaksanaan
 - (a) Dorong kedua lengan ke arah datangnya bola
 - (b) Bersamaan dengan itu, naikan kedua lutut dan pinggul, serta angkat tumit dari lantai
 - (c) Usahakan bola yang datang berada tepat di tengah-tengah badan
 - (d) Perkenaan bola yang baik tepat pada pergelangan tangan
3. Gerakan Lanjutan
 - (a) Tumit terangkat dari lantai
 - (b) Pinggul dan lutut naik
 - (c) Kedua lengan lurus

2.8.2. *Passing Atas*

Passing atas adalah sebuah teknik dasar dalam permainan bola voli yang bertujuan untuk mengatur bola yang datang dari atas dengan cara menahan dan mengumpannya menggunakan jari-jari tangan. Teknik ini memerlukan kecepatan reaksi, kelenturan jari, serta posisi tubuh yang stabil untuk menghasilkan umpan yang akurat (Arikunto, 2018). Memainkan bola dengan menggunakan teknik *passing* atas terdapat macam-macam variasi, diantaranya:

1. *Passing* atas ke arah belakang lewat atas kepala
2. *Passing* atas ke arah samping pemain
3. *Passing* atas sambil meloncat ke atas
4. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri kesamping
5. *Passing* atas sambil menjatuhkan diri ke belakang.

Menurut (Fanny Ardiansyah, 2016) *passing* atas ialah sebuah teknik dasar yang menyajikan bola atau membagikan bola untuk teman maupun langsung kepada lapangan lawan dengan melewati atas net.



Gambar 2.7 Rangkaian Gerak *Passing* Atas Bola Voli
(Sumber: Junaidi, 2010)

2.9. Model Pembelajaran

Model pembelajaran adalah pendekatan pembelajaran yang telah dirancang secara spesifik dan sistematis untuk mencapai hasil belajar tertentu. Setiap model pembelajaran memiliki karakteristik dan prosedur yang berbeda, tergantung pada tujuan pembelajarannya (Slavin, 2015). Model Pembelajaran merupakan contoh pola atau struktur belajar siswa yang dirancang, dilaksanakan, dan dievaluasi oleh guru secara sistematis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dalam arti yang berbeda model pembelajaran adalah contoh bentuk pembelajaran yang disajikan dari awal hingga akhir pembelajaran yang disampaikan secara khas oleh guru dalam pembelajaran di kelas.

Pemilihan atau penentuan model pembelajaran sangat dipengaruhi oleh keadaan Kompetensi Dasar (KD), tujuan yang akan dicapai, jenis materi dan keterampilan yang akan diajarkan, serta kemampuan peserta didik. Selain itu, setiap model pembelajaran memiliki langkah-langkah yang dapat diselesaikan siswa dengan bimbingan guru (Sufairoh, 2016).

Berdasarkan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 65 Tahun 2013 tentang standar proses, model pembelajaran yang diutamakan

dalam implementasi Kurikulum 2013 adalah model pembelajaran inkuiri (*Inquiry Based Learning*), model pembelajaran discovery (*Discovery Learning*), model pembelajaran berbasis proyek (*Project Based Learning*), dan model pembelajaran berbasis permasalahan (*Problem Based Learning*).

2.9.1. Model *Inquiry Learning*

Model pembelajaran ini merupakan tahapan dalam proses pembelajaran yang melibatkan semaksimal mungkin kemampuan siswa untuk mencari cara secara sistematis dan kritis sehingga dengan sendirinya siswa bisa mengungkapkan temuannya dengan rasa percaya diri. Model ini orientasinya mengenai cara observasi, merumuskan format pertanyaan yang sesuai, mengevaluasi buku dan sumber informasi yang lain secara kritis, perencanaan penyelidikan, review yang sudah diketahui, bereksperimen dengan menggunakan instrumen untuk mengumpulkan data, analisis serta interpretasi data dan hasilnya dikomunikasikan.

Penggunaan model dapat membantu guru menghubungkan materi yang sudah diajarkan dengan keadaan sehari-hari siswa dan mendorong siswa untuk menghubungkan pengetahuannya dengan yang diterapkannya pada kehidupan mereka. Penggunaan model ini juga dapat membantu siswa belajar bagaimana menemukan jawaban atas suatu permasalahan. (Hendrawati et al., 2019).

2.9.2. Model *Discovery Learning*

Model Discovery learning adalah salah satu model pembelajaran yang tidak asing lagi. *Discovery learning* adalah metode memahami konsep, arti, dan hubungan, melalui proses intuitif untuk akhirnya sampai kepada suatu kesimpulan. *Discovery learning* merupakan strategi pembelajaran yang cenderung meminta siswa untuk melakukan observasi, eksperimen, atau tindakan ilmiah hingga mendapatkan kesimpulan dari hasil tindakan ilmiah tersebut (Firosalia Kristin, 2016). Melalui model ini siswa diajak untuk menemukan sendiri apa yang dipelajari kemudian mengkonstruksi

pengetahuan itu dengan memahami maknanya. Dalam model ini guru hanya sebagai fasilitator.

2.9.3. Model *Problem Based Learning*

Model pembelajaran *Problem Based Learning* merupakan model pembelajaran yang menyajikan suatu permasalahan untuk dipecahkan dengan kemampuan berpikir yang tinggi. Permasalahan yang disajikan dalam model pembelajaran ini merupakan permasalahan nyata yang dapat dialami oleh seseorang sehingga dengan diterapkannya model pembelajaran ini dapat memberikan pengalaman secara nyata dan langsung kepada para siswa terutama dalam memecahkan permasalahan nyata yang dapat saja terjadi di kehidupan sehari-hari (Anastasia Nandhita dkk., 2018).

2.9.4. Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Project Based Learning merupakan pembelajaran yang berfokus pada peserta didik yang melibatkan peserta didik dalam mengkonstruksi pengetahuannya dengan eksplorasi masalah otentik dan melakukan tugas yang dirancang dengan baik (Serin, 2019). Model pembelajaran ini bertujuan untuk pembelajaran yang memfokuskan pada permasalahan kompleks yang diperlukan peserta didik dalam melakukan investigasi, membimbing peserta didik dalam sebuah proyek kolaboratif yang mengintegrasikan berbagai proyek kolaboratif yang mengintegrasikan berbagai subjek (materi) dalam kurikulum, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menggali materi dengan menggunakan berbagai cara yang bermakna bagi dirinya, dan melakukan eksperimen secara kolaboratif (Sufairoh, 2016).

2.10. Model Pembelajaran *Project Based Learning*

Project Based Learning merupakan pembelajaran yang berfokus pada peserta didik yang melibatkan peserta didik dalam mengkonstruksi pengetahuannya dengan eksplorasi masalah otentik dan melakukan tugas

yang dirancang dengan baik (Serin, 2019). Model pembelajaran ini bertujuan untuk pembelajaran yang memfokuskan pada permasalahan kompleks yang diperlukan peserta didik dalam melakukan investigasi, membimbing peserta didik dalam sebuah proyek kolaboratif yang mengintegrasikan berbagai proyek kolaboratif yang mengintegrasikan berbagai subjek (materi) dalam kurikulum, memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk menggali materi dengan menggunakan berbagai cara yang bermakna bagi dirinya, dan melakukan eksperimen secara kolaboratif (Sufairoh, 2016).

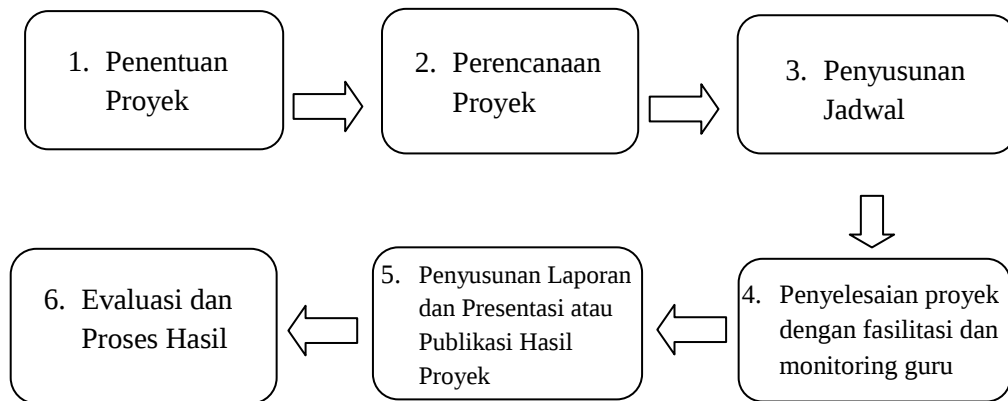
2.10.1. Karakteristik Model *Project Based Learning*

Thomas Markham (2016) mempunyai beberapa karakteristik, yaitu sebagai berikut:

1. Berpusat pada siswa, yang berarti siswa menjadi pusat dari proses pembelajaran, sementara guru bertindak sebagai fasilitator.
2. Penyelesaian masalah, sehingga pembelajaran berbasis proyek fokus pada penyelesaian masalah melalui penemuan dan kreativitas.
3. Refleksi, siswa diharapkan untuk merenungkan proses belajar mereka, mengidentifikasi kesalahan, dan merencanakan perbaikan.
4. Penilaian otentik, penilaian dilakukan melalui evaluasi produk akhir, serta proses yang ditempuh untuk mencapainya.
5. Integrasi pengetahuan, proyek memerlukan integrasi berbagai disiplin ilmu untuk menyelesaikan masalah yang kompleks.

2.10.2. Langkah-langkah Model *Project Based Learning*

Langkah-langkah model pembelajaran *Project Based Learning*, yaitu sebagai berikut:



Gambar 2.8 Langkah-langkah model *Project Based Learning*
(Sumber: Muhammad Fathurrohman, 2018)

Berdasarkan gambar diatas, kegiatan yang harus dilakukan pada setiap langkah pembelajaran berbasis proyek adalah sebagai berikut:

1. Penentuan proyek.

Penentuan proyek adalah tahap awal dalam manajemen proyek yang mencakup pengidentifikasian dan analisis peluang proyek serta keputusan untuk melanjutkan atau menolak proyek tersebut (Harold Kerzner, 2017). Pada langkah ini, peserta didik menentukan tema atau topik proyek berdasarkan tugas proyek yang diberikan oleh guru. Peserta didik diberi kesempatan untuk memilih atau menentukan proyek yang akan dikerjakan.

2. Perencanaan Proyek.

Peserta didik merancang langkah-langkah kegiatan penyelesaian proyek dari awal sampai akhir beserta pengelolaannya. Kegiatan perancang ini berisi aturan main dalam pelaksanaan tugas proyek, pemilihan aktivitas yang dapat mendukung tugas proyek, pengintegrasian berbagai kemungkinan penyelesaian tugas proyek, dan kerja sama antar kelompok.

3. Penyusunan Jadwal.

Peserta didik dibawah pendampingan guru melakukan penjadwalan semua kegiatan yang telah dirancangnya. Berapa lama proyek itu harus diselesaikan tahap demi tahap.

4. Penyelesaian proyek dengan fasilitas dan monitoring guru.

Langkah ini merupakan mengimplementasikan rancangan proyek yang telah dibuat. Aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan proyek diantaranya adalah dengan membaca, meneliti, observasi, interview, merekam, berkarya seni, mengunjungi objek proyek, akses internet. Guru bertanggung jawab memonitor aktivitas peserta didik dalam melakukan tugas proyek. Pada kegiatan pengawasan, guru membuat rubrik yang akan dapat merekam aktivitas peserta didik dalam menyelesaikan tugas proyek

5. Penyusunan laporan dan presentasi atau publikasi hasil proyek.

Hasil proyek dalam bentuk produk, baik itu berupa produk karya tulis, karya seni, karya tulis, karya teknologi atau prakarya dipresentasikan atau dipublikasikan kepada peserta didik yang lain dan guru atau masyarakat dalam bentuk pameran produk pembelajaran.

6. Evaluasi proses dan hasil.

Guru dan peserta didik pada akhir proses pembelajaran melakukan refleksi terhadap aktivitas dan hasil tugas proyek. Proses refleksi pada tugas proyek dapat dilakukan secara individu maupun kelompok. Pada tahap evaluasi, peserta didik diberi kesempatan mengemukakan pengalamannya selama menyelesaikan tugas proyek yang berkembang dengan diskusi untuk memperbaiki kinerja selama menyelesaikan tugas proyek. Pada tahap ini juga dilakukan umpan balik terhadap proses dan produk yang telah dihasilkan.

2.10.3. Kelebihan dan Kekurangan Project Based Learning

Pembelajaran berbasis proyek memiliki kelebihan dan kekurangan, beberapa kelebihan pembelajaran berbasis proyek sebagai berikut:

- (1) Terciptanya peningkatan dalam hal motivasi
- (2) Terciptanya peningkatan siswa untuk menyelesaikan masalah
- (3) Peningkatan dalam hal kerjasama
- (4) Terjadi dorongan dalam keterampilan komunikasi

- (5) Meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola sumber
- (6) Membuat suasana belajar menjadi menyenangkan

Kemudian beberapa kekurangan model pembelajaran berbasis proyek adalah sebagai berikut:

- (1) Tidak bisa digunakan pada setiap mata pelajaran, model ini cocok digunakan ketika berkaitan dengan masalah dalam menuntut kemampuan siswa.
- (2) Pada saat di kelas para siswa mempunyai keanekaragaman yang amat tinggi sehingga menimbulkan kesulitan ketika pembagian tugas.
- (3) Membutuhkan waktu yang cukup lama.
- (4) Ada kemungkinan siswa yang kurang aktif dalam kerja kelompok (Rokhimawan *et al.*, 2022).

2.11. Perangkat Pembelajaran

Perangkat pembelajaran merupakan sekumpulan bahan, alat, media, petunjuk, dan pedoman yang digunakan oleh guru dan siswa dalam proses pembelajaran. Menurut pendapat (Suyanto, 2015) perangkat pembelajaran merupakan seperangkat dokumen yang diperlukan untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran yang mencakup RPP, silabus, bahan ajar, dan perangkat evaluasi. Dan menekankan bahwa perangkat pembelajaran harus disusun secara sistematis dan terstruktur agar pembelajaran dapat terlaksana dengan baik. Perangkat pembelajaran bukan hanya sebagai alat bantu, tetapi juga sebagai panduan bagi guru dalam menciptakan pengalaman belajar yang bermakna bagi peserta didik. Perangkat pembelajaran juga dapat membantu guru dalam mengembangkan teknik mengajar, merancang perangkat yang lebih baik, mengevaluasi hasil mengajar, serta meningkatkan profesionalisme.

2.11.1. Ruang lingkup perangkat pembelajaran

Ruang lingkup perangkat pembelajaran mencakup segala hal yang terkait dengan persiapan, pengelolaan, dan pelaksanaan proses pembelajaran agar

tujuan pendidikan dapat tercapai dengan efektif dan efisien. Perangkat pembelajaran adalah segala bentuk alat bantu atau materi yang digunakan oleh pengajar dan peserta didik untuk mendukung proses belajar mengajar. Secara umum, ruang lingkup perangkat pembelajaran meliputi beberapa aspek berikut:

1. Perencanaan Pembelajaran

- a) Silabus : Dokumen yang menggambarkan rencana pengajaran untuk satu atau lebih mata pelajaran yang mencakup kompetensi dasar, tujuan pembelajaran, materi pokok, dan evaluasi.
- b) Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) : Rencana yang lebih rinci yang mencakup tujuan pembelajaran, metode yang digunakan, langkah-langkah kegiatan pembelajaran, serta penilaian hasil belajar.
- c) Proses Penilaian : Penyusunan instrumen penilaian yang akan digunakan untuk mengukur pencapaian kompetensi peserta didik.

2. Bahan Ajar

- a) Modul Pembelajaran : Buku atau bahan ajar yang berisi materi pembelajaran yang terstruktur.
- b) Lembar Kerja Peserta Didik (LKPD) : Dokumen yang berisi tugas atau latihan yang harus dikerjakan oleh peserta didik.
- c) Bahan Ajar Interaktif : Penggunaan teknologi seperti aplikasi pembelajaran, video pembelajaran, dan simulasi yang mendukung pemahaman peserta didik.

3. Media Pembelajaran

- a) Media Cetak : Buku teks, gambar, poster, dan materi lainnya yang dapat digunakan untuk menjelaskan konsep pembelajaran.
- b) Media Elektronik : Penggunaan proyektor, komputer, aplikasi pembelajaran digital, atau perangkat teknologi lainnya untuk mendukung interaksi dalam kelas.
- c) Alat Peraga : Alat atau objek fisik yang digunakan untuk memperjelas materi pembelajaran, seperti model, diagram, atau alat eksperimen.

4. Metode Pembelajaran

- (a) Metode Inovatif: Penggunaan pendekatan-pendekatan baru yang lebih menarik dan interaktif seperti pembelajaran berbasis proyek, pembelajaran berbasis masalah, dan model-model aktif lainnya.
- (b) Strategi Pembelajaran: Pengelolaan cara mengajarkan materi, yang meliputi pendekatan yang digunakan (misalnya: pendekatan tematik atau tematik integratif) dan gaya mengajar guru.

5. Evaluasi Pembelajaran

- (a) Instrumen Penilaian : Perangkat yang digunakan untuk mengukur pencapaian tujuan pembelajaran, seperti tes, kuis, dan rubrik penilaian.
- (b) Refleksi Pembelajaran : Analisis atau evaluasi terhadap keberhasilan pembelajaran yang dilakukan untuk perbaikan di masa mendatang.

6. Kegiatan Pendukung Pembelajaran

- (a) Bimbingan dan Konseling : Pendampingan yang diberikan untuk membantu peserta didik dalam proses belajar mereka.
- (b) Kegiatan Pengayaan : Kegiatan tambahan yang bertujuan untuk mendalami materi lebih lanjut atau membantu peserta didik yang membutuhkan bimbingan tambahan.
- (c) Remedial : Kegiatan untuk membantu peserta didik yang kesulitan dalam memahami materi agar dapat mengejar ketertinggalan.

Secara keseluruhan, perangkat pembelajaran sangat penting dalam memastikan proses belajar mengajar berjalan lancar dan efektif. Ruang lingkup perangkat pembelajaran juga terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi dan inovasi dalam dunia pendidikan.

2.12. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau sering disebut dengan *Classroom Action Research (CAR)* merupakan suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran. Menurut (Suharmi Arikunto, 2015) Penelitian Tindakan Kelas merupakan

suatu bentuk penelitian yang dilakukan oleh guru di kelas untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas pembelajaran. Proses ini dilakukan dalam siklus yang melibatkan perencanaan, pelaksanaan, observasi, dan refleksi.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berfokus pada perbaikan dan peningkatan proses pembelajaran melalui tindakan reflektif yang dilakukan oleh guru secara langsung dalam konteks kelasnya. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengidentifikasi masalah yang terjadi dalam pembelajaran, merencanakan dan melaksanakan tindakan, serta mengevaluasi hasil tindakan tersebut untuk melihat apakah ada perbaikan atau perubahan yang diinginkan.

2.13. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Apollo, S.Pd.SD, (2022) dengan judul “Peningkatan Nilai Pjok Materi Lari Jarak Pendek Melalui Model Pembelajaran Project Based Learning Pada Siswa Kelas Vi Di Sdn 1 Madurejo Tahun Pelajaran 2020/2021”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pembelajaran PJOK yang mengalami perubahan proses berbeda jika dibandingkan antara sebelum pandemik maupun semasa pandemik Covid-19. Berdasarkan fenomena di lapangan, selama pandemik sistem pembelajaran dilakukan secara daring. Menggunakan media Zoom Meeting dan Whatapps. Akan tetapi masih ditemukan kendala yang dihadapi oleh para siswa, dimana siswa masih mengalami gagap teknologi. Berdasarkan hal tersebut maka penulis akan menggunakan model pembelajaran Project based learning dengan menggunakan media Zoom meeting untuk melihat proses peningkatan hasil belajar siswa dalam mata pelajaran PJOK dengan materi lari jarak pendek. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan teknik penelitian tindakan kelas. Objek dari penelitian ini adalah 33 orang siswa kelas VI SDN I Madurejo, Kabupaten Kotawaringin Barat. Teknik pengumpulan datanya adalah

observasi, metode tes, dokumentasi dan wawancara. Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan data bahwa ada peningkatan yang signifikan yang terjadi pada siklus II yaitu siswa 100% siswa tersebut mencapai tingkat ketuntasan.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Puspitanintyas, (2023) dengan judul “Upaya Meningkatkan Keterampilan *Passing* Bawah Bola Voli Peserta Didik Kelas X.E Sma Negeri 5 Yogyakarta Tahun Ajaran 2023 / 2024 Dengan Metode *Drill*”. Penelitian ini bertujuan: (1) Menjelaskan pelaksanaan peningkatan keterampilan passing bawah siswa melalui metode drill kelas X.E SMA N 5 Yogyakarta (2) Meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli melalui metode *drill* kelas X.E SMA N 5 Yogyakarta. Jenis penelitian ini adalah penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang terdiri dari 4 komponen yaitu (1) perencanaan (*planning*), (2) tindakan (*action*), (3) pengamatan (*observasi*), (4) refleksi (*reflection*). Subyek penelitian ini adalah siswa kelas X.E SMA Negeri 5 Yogyakarta tahun pelajaran 2023/2024. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi, catatan lapangan, dan dokumentasi. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif untuk menjelaskan hasil perhitungan hasil belajar siswa pada materi *passing* bawah bola voli selama 2 siklus. Hasil penelitian menyimpulkan: (1) Pelaksanaan pembelajaran dengan metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli siswa kelas X.E SMA Negeri 5 Yogyakarta adalah dengan melaksanakan semua tahapan dalam kegiatan pembelajaran menggunakan metode drill mulai dari berkenaan tangan, posisi badan, posisi kaki, posisi lengan yang kemudian dikelompokkan berdasarkan kemampuan belajar ada yang berkelompok, dengan tembok, berpasangan dengan teman, dan langsung diimplementasikan menggunakan net. (2) Pembelajaran metode *drill* dapat meningkatkan keterampilan passing bawah permainan bola voli siswa kelas X.E SMA Negeri 5 Yogyakarta. Pada siklus I keterampilan *passing* bawah siswa kelas X.E SMA Negeri 5 Yogyakarta mencapai katagori rendah

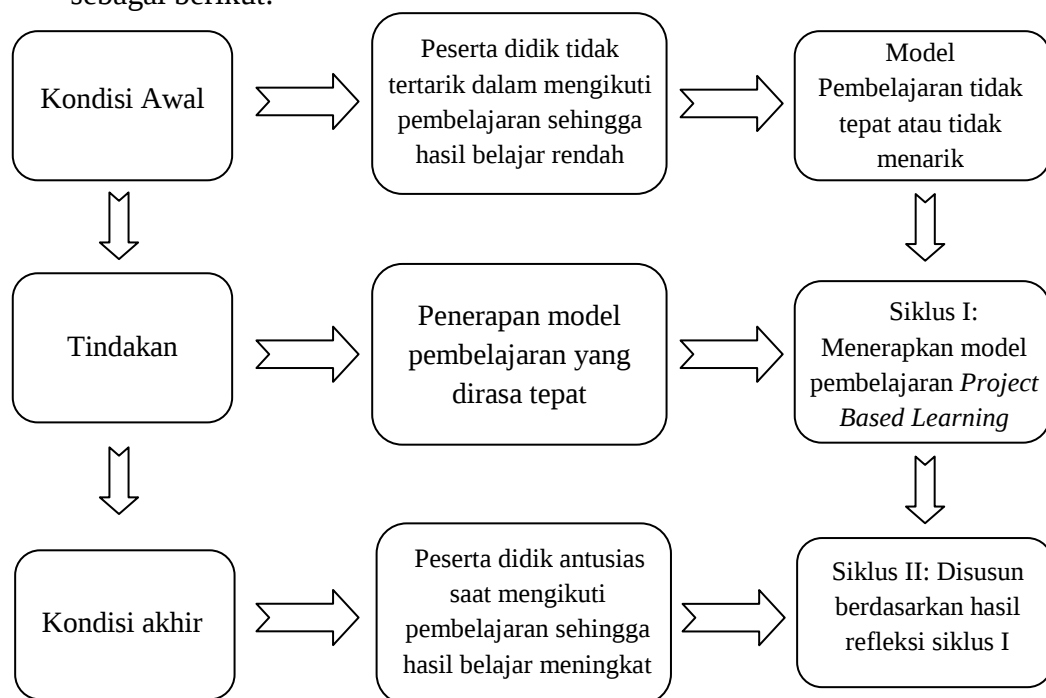
sedangkan keterampilan *passing* bawah siswa pada siklus II mencapai katagori sangat tinggi. Berdasarkan indikator keberhasilan maka pencapaian keterampilan *passing* bawah siswa pada siklus I sebesar 39% sehingga belum mencapai keberhasilan. Sedangkan pada siklus II pencapaian keterampilan *passing* bawah siswa sebesar 86% sehingga sudah mencapai keberhasilan dengan kategori sangat baik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Mashud (2023) dengan judul “Meningkatkan Keterampilan Kolaborasi Siswa melalui Aktivitas Kebugaran Jasmani Menggunakan Model Project Based Learning (PjBL) SMA Negeri 3 Banjarbaru”. Penelitian ini dilatarbelakangi dari rendahnya keterampilan kolaborasi siswa dalam pembelajaran PJOK materi aktivitas kebugaran jasmani. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa pada materi aktivitas kebugaran jasmani menggunakan model Project Based Learning. Jenis penelitian ini adalah Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Subjek penelitian adalah siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru yang berjumlah 35 siswa. Objek penelitian adalah untuk meningkatkan keterampilan kolaborasi siswa kelas X SMA Negeri 3 Banjarbaru pada materi aktivitas kebugaran jasmani menggunakan metode Project Based Learning. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Instrumen keterampilan kolaborasi, Analisis data yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan kolaborasi siswa materi aktivitas kebugaran jasmani siswa kelas X MIPA 4 SMA Negeri 3 Banjarbaru. Hal ini ditunjukkan pada nilai pengetahuan kolaborasi Siklus I pertemuan 1 yang tuntas hanya 8 siswa atau 22,85% dan yang tidak tuntas 27 siswa atau 77,14%. Nilai keterampilan kolaborasi siklus I pertemuan 2 yang tuntas 20 siswa atau 57,14% dan yang tidak tuntas 15 siswa atau 42,14%. Nilai pengetahuan kolaborasi pada Siklus II pertemuan 1 terjadi peningkatan 25 siswa yang tuntas atau 71,42% dan yang tidak tuntas 10 siswa atau 28,58%. Nilai keterampilan kolaborasi

pada siklus II pertemuan 2 kembali meningkat dari 28 siswa yang tuntas atau 80%, yang tidak tuntas 7 siswa atau 20%.

2.14. Kerangka Berpikir

Model pembelajaran menentukan proses pembelajaran dalam suatu kelas. Kemampuan awal siswa menentukan hasil belajar, oleh karena itu untuk mencapai hasil belajar yang optimal guru harus mendesain suatu model pembelajaran dan media pembelajaran yang cocok digunakan. Model pembelajaran yang dilakukan sebelumnya dirasa kurang tepat digunakan dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran PJOK khususnya di bola besar. Penggunaan model pembelajaran *Project Based Learning* digunakan dalam proses pembelajaran bola voli untuk meningkatkan hasil belajar *passing* bawah. Hal ini menyebabkan peserta didik merasa tidak tertarik karena pembelajaran yang sulit sehingga mempengaruhi hasil belajar terutama gerak dasar *passing* bawah. Berdasarkan uraian pemikiran di atas, peneliti mencoba merangsang hasil belajar peserta didik dalam pembelajaran bola voli menggunakan model *Project Based Learning* di kelas XI SMAN 1 Tanjung Bintang. Adapun kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 2.9 Kerangka Berpikir

2.15. Hipotesis

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, hipotesis penelitian ini adalah pembelajaran dengan Penerapan model Pembelajaran *Project Based Learning* dapat meningkatkan keterampilan belajar *passing* bawah permainan bola voli siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Metode penelitian dalam penelitian ini adalah metode Penelitian Tindakan Kelas (PTK) atau disebut juga *Classroom Action Research* (CAR). Mulyasa, (2017) mengemukakan bahwa Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan upaya yang dilakukan oleh guru untuk mengatasi permasalahan nyata dalam pembelajaran dengan menerapkan tindakan yang direncanakan dan disesuaikan dengan kondisi kelas. Salah satu ciri dari penelitian tindakan kelas adalah adanya langkah-langkah yang terukur dan terencana dalam sebuah siklus, dan setiap siklus memiliki/melalui fase-fase perencanaan (*planning*), tindakan (*acting*), pengamatan (*observing*), dan refleksi (*reflecting*). Penelitian tindakan kelas memiliki karakteristik sebagai berikut:

1. Masalah berawal dari guru
2. Tujuannya memperbaiki pembelajaran
3. Metode utama adalah refleksi diri dengan tetap mengikuti kaidah-kaidah penelitian
4. Fokus penelitian berupa kegiatan pembelajaran
5. Guru bertindak sebagai pengajar dan peneliti

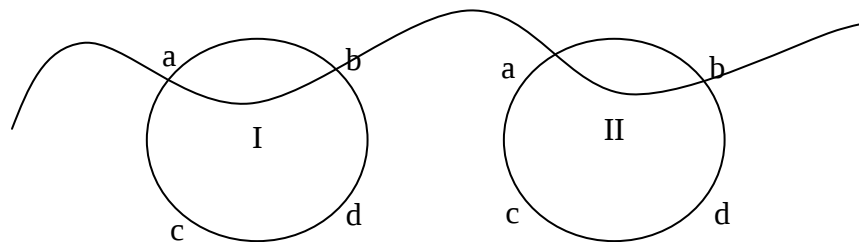
3.2. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini, penulis melaksanakan penelitian sampai 2 siklus, dengan setiap siklusnya terdiri dari 4 tahapan yaitu:

1. Merencanakan tindakan apa yang dilakukan untuk memperbaiki, meningkatkan atau perubahan perilaku dan sikap yang diinginkan.
2. Tindakan, melaksanakan apa yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya perbaikan, peningkatan, atau perubahan yang diinginkan.
3. Pengamatan, mengamati atas hasil yang dilaksanakan.
4. Refleksi, peneliti mengkaji, melihat, dan mempertimbangkan atas hasil dari berbagai kriteria.

Menggunakan model penelitian yang merujuk pada proses penelitian yang dimulai dengan: (1) Rencana (*Planning*), (2) Tindakan (*Acting*), (3) Pengamatan (*Observing*), (4) Refleksi (*Reflecting.*), dan perencanaan kembali yang merupakan dasar untuk memecahkan suatu permasalahan. Keempat tahapan tersebut saling berhubungan satu sama lain karena setiap tindakan dimulai dengan tahap perencanaan (*planning*) dimana peneliti menyusun rencana pembelajaran, menyediakan lembar kegiatan dan membuat instrumen penelitian yang digunakan dalam tahap tindakan (*acting*). Tujuan utama Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah meningkatkan praktik pembelajaran di kelas.

Adapun desain penelitian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 3.1 Siklus Penelitian Tindakan Kelas di adaptasi dari Herman Tarigan (2011)
Sumber: Jurnal Pendidikan Progresif, 2011

Langkah-langkah penelitian tindakan yang peneliti lakukan:

1. Perencanaan Tindakan (*Planning*)

Berdasarkan identifikasi masalah yang dilakukan pada tahap pra PTK, rencana tindakan disusun untuk menguji secara empiris hipotesis tindakan yang ditentukan. Rencana tindakan ini mencakup semua

langkah tindakan secara rinci. Segala keperluan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK), mulai dari materi atau bahan ajar, rencana pengajaran yang mencakup metode atau teknik mengajar, serta teknik atau instrumen observasi atau evaluasi, dipersiapkan dengan matang pada tahap perencanaan ini. Dalam tahap ini perlu juga diperhitungkan segala kendala yang mungkin timbul pada saat tahap implementasi berlangsung. Dengan melakukan antisipasi lebih dari diharapkan pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dapat berlangsung dengan baik sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan.

2. Pelaksanaan Tindakan (*Acting*)

Tahap ini merupakan implementasi (pelaksanaan) dari semua rencana yang telah dibuat. Tahap ini, yang berlangsung di dalam kelas adalah realisasi dari segala teori pendidikan dan teknik mengajar yang telah disiapkan sebelumnya. Langkah-langkah yang dilakukan guru tentu saja mengacu pada kurikulum yang berlaku, dan hasilnya diharapkan berupa peningkatan efektivitas keterlibatan kolaborator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih mempertajam refleksi dan evaluasi yang dia lakukan terhadap apa yang terjadi di kelasnya sendiri. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori pembelajaran yang dikuasai dan relevan.

3. Pengamatan Terhadap Tindakan (*Observing*)

Kegiatan observasi dilakukan bersamaan dengan pelaksanaan tindakan. Data yang dikumpulkan pada tahap ini berisi tentang pelaksanaan tindakan dan rencana yang sudah dibuat, serta dampaknya terhadap proses dan hasil intruksional yang dikumpulkan dengan alat bantu instrumen pengamatan yang dikembangkan oleh peneliti. Pada tahap ini perlu mempertimbangkan penggunaan beberapa jenis instrumen ukur penelitian guna kepentingan triangulasi data.

4. Refleksi Terhadap Tindakan (*Reflecting*)

Tahapan ini merupakan tahapan untuk memproses data yang didapat saat dilakukan pengamatan. Data yang didapat kemudian ditafsirkan dan dicari eksplanasinya, dianalisis, dan disintesis. Dalam proses

pengkajian data ini dimungkinkan untuk melibatkan orang luar sebagai kolaborator. Keterlibatan kolaborator sekedar untuk membantu peneliti untuk dapat lebih tajam melakukan refleksi dan evaluasi. Dalam proses refleksi ini segala pengalaman, pengetahuan, dan teori instruksional yang dikuasai dan relevan dengan tindakan kelas yang dilaksanakan sebelumnya, menjadi bahan pertimbangan dan perbandingan sehingga dapat ditarik suatu kesimpulan yang mantap dan sah. Proses refleksi ini memegang peran yang sangat penting dalam menentukan suatu keberhasilan Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

3.3. Variabel Penelitian

3.3.1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilai-nilainya tidak tergantung pada variabel lainnya yang berguna untuk meramalkan dan menerangkan nilai variabel yang disimbolkan dengan (X), adapun variabel bebas dalam penelitian ini adalah penerapan model *Project Based Learning*.

3.3.2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilai-nilainya bergantung pada variabel lainnya dan merupakan variabel yang diterangkan nilainya, variabel terikat dilambangkan dengan (Y). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah keterampilan *passing* bawah bola voli.

3.4. Populasi dan Sampel Penelitian

3.4.1. Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek atau objek dalam wilayah generalisasi yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah 36 siswa kelas XI M4 SMAN 1 Tanjung Bintang.

3.4.2. Sampel

Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI M4 dengan jumlah 36 siswa yang terdiri dari 15 siswa putra dan 16 siswa putri.

3.5. Tempat dan Waktu Penelitian

3.5.1. Tempat

Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Tanjung Bintang yang berlokasi di Jl. Antara No.01, Jatibaru, Kec. Tj. Bintang, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

3.5.2. Waktu

Pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini secara efektif dimulai pada bulan Januari 2024 selama 4 pertemuan (2 Minggu).

3.6. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

3.6.1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data atau mengukur subjek dari suatu variabel penelitian. Untuk mendapatkan data yang tepat untuk pernyataan faktual, diperlukan alat yang valid dan konsisten (reliable) untuk menyampaikan data penelitian (Febrianawati Yusup, 2017).

Penelitian ini dilakukan dengan pengukuran dan tes untuk memperoleh data yang dibutuhkan. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menggunakan instrumen penelitian Tes *Passing* bawah yang disarankan oleh AAHPERD (*American Alliance for Health, Physical Education, Recreation, and Dance*).

Tes *Passing* Bawah Melambung

1. Alat dan perlengkapan tes:
 - a) Bola voli
 - b) Stopwatch
 - c) Peluit

- d) Tiang berukuran 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- e) Lapangan dengan bentuk persegi dengan ukuran 4,5 m x 4,5 m.

2. Petugas Tes:

Petugas tes terdiri dari 2 orang yang masing-masing bertugas sebagai berikut:

a) Tester I:

- (1) Tester Berdiri bebas didekat area tes.
- (2) Tester menghitung waktu selama 60 detik.
- (3) Tester memberi aba-aba.
- (4) Tester mencatat jumlah *passing* setiap peserta.

b) Tester II:

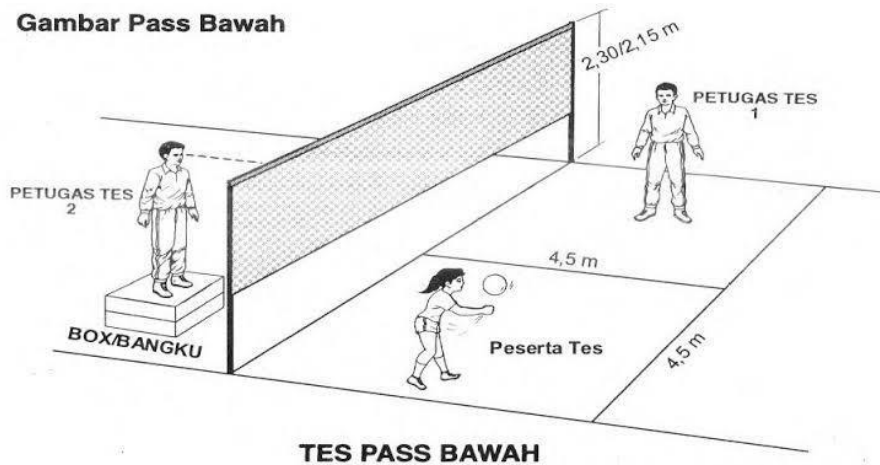
- (1) Tester berdiri bebas didekat area tes.
- (2) Tester memperhatikan posisi kaki apabila keluar area tes.
- (3) Tester menghitung *passing* bawah yang benar.

3. Pelaksanaan tes:

- (1) Testi berdiri di tengah area berukuran 4,5 x 4,5 m.
- (2) Setelah mendengar aba-aba peluit tanda mulai, testi melambungkan bola.
- (3) Setelah bola dilambungkan, testi melakukan *passing* bawah dengan ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- (4) Bila testi gagal melakukan *passing* bawah dan bola keluar area, maka Testi segera mengambil bola tersebut dan melanjutkan *passing* bawah kembali.
- (5) Bila kedua kaki testi berada di luar area, maka tester II memerintahkan agar testi segera kembali ke area, dan bola yang terpantul sewaktu kedua kaki berada diluar area tidak dihitung.

4. Penskoran:

- (1) Menghitung banyaknya frekuensi *passing* bawah apabila bola mencapai ketinggian minimal 2,30 m untuk putra dan 2,15 m untuk putri.
- (2) Nilai tes yang diambil merupakan frekuensi terbanyak yang didapat setelah melakukan 2 kali pengulangan tes.



Gambar 3.2 Instrumen Tes *Passing* Bawah Melambung
(Sumber: Abd Rahman, 2023)

3.6.2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui teknik pengumpulan data, maka peneliti tidak akan mendapatkan data yang memenuhi standar data yang ditetapkan (Sugiyono, 2015). Prosedur pengumpulan data memiliki peranan penting dalam suatu penelitian, oleh sebab itu kegiatan untuk mengumpulkan data harus dilakukan berdasarkan teknik yang tepat untuk memperoleh data yang relevan dan bermanfaat.

Teknik pengumpulan data digolongkan menjadi dua macam, yaitu tes dan non-tes. Teknik tes dalam penelitian ini yaitu berupa tes keterampilan *passing* bawah bola voli. Sedangkan teknik non-tes berupa dokumentasi.

1) Tes

Teknik tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan *passing* bawah permainan bola voli. Tes ini digunakan untuk mengetahui tingkat kemampuan keterampilan *passing* bawah bola voli peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang

dalam menerima materi dari yang diberikan oleh guru PJOK. Dalam PTK ini terdapat tiga tes yaitu tes kemampuan awal, tes siklus I dan tes siklus II.

2) Dokumentasi

Dokumentasi dalam penelitian ini berupa dokumen atau arsip-arsip selama penelitian berlangsung dan juga foto atau gambar saat pelaksanaan pembelajaran PJOK di kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.

3.7. Teknik Analisis Data

Untuk mengetahui bagaimana peningkatan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli pada peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis kualitatif dan kuantitatif. Analisis data kualitatif digunakan untuk menentukan peningkatan proses pembelajaran yang berupa hasil wawancara guru PJOK. Sedangkan analisis data kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis data uji *statistic* deskriptif kuantitatif yang merupakan jenis analisis statistik yang mendeskripsikan sifat-sifat sampel atau populasi dengan persentase.

Menurut (Sudijono, 2008) rumus yang digunakan untuk mengolah data adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P = Angka persentase

f = Frekuensi atau jumlah nilai

N = Jumlah frekuensi atau banyaknya individu

Menurut (Arikunto dan Jabar, 2010) sebagai acuan taraf keberhasilan tindakan dapat dilihat pada berikut:

Tabel 3.1 Taraf Keberhasilan Tindakan

Presentase Keberhasilan Tindakan	Taraf Keberhasilan
80-100%	Baik sekali
66-79%	Baik
56-65%	Cukup
40-55%	Kurang Baik
<40%	Kurang Sekali

Kriteria penilaian berdasarkan KKM yang adadi SMA Negeri 1 Tanjung Bintang dapat dilihat sebagai berikut:

Kriteria Penilaian Mutu yaitu kesempatan terbaik siswa saat melakukan tes *passing* bawah bola voli selama 1 menit

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Mutu

Interval	Mutu
40-50	Baik Sekali
30-39	Baik
20-29	Cukup
10-19	Kurang
0-9	Kurang Sekali

Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) yaitu akumulasi nilai dari kesempatan pertama dan kesempatan kedua

Tabel 3.3 Kriteria Penilaian Munimum

Nilai	Mutu	Mutu
>88	Baik Sekali	Tuntas
79-88	Baik	Tuntas
68-78	Kurang	Tidak Tuntas
<68	Kurang Sekali	Tidak Tuntas

Untuk menghitung data kualitatif adalah data non angka yang diperoleh melalui observasi atau dokumentasi (Creswell, 2017). Kegiatan evaluasi ini dilaksanakan untuk mengetahui perubahan pada pelaksanaan latihan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli menggunakan model

pembelajaran *Project Based Learning*. Evaluasi dilaksanakan dengan mengobservasi peserta didik pada saat kegiatan pembelajaran bola voli. Pelaksanaannya pada saat akhir kegiatan untuk mengukur tingkat keberhasilan dari penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah bola voli peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2024/2025.

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli menggunakan model pembelajaran *Project Based Learning* pada peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2024/2025. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. pada tes awal yang dilaksanakan sebelum memasuki siklus I, ketuntasan yang diperoleh peserta pada keterampilan *passing* bawah bola voli yaitu masuk pada kurang sekali dengan rentangan persentase keberhasilan <40%. Untuk putri sebesar 24% dan untuk putra sebesar 36%.
2. Pada siklus I yang dilaksanakan selama satu minggu dengan 2 kali pertemuan, ketuntasan yang diperoleh peserta didik pada keterampilan *passing* bawah bola voli sudah mengalami peningkatan tetapi masih termasuk kategori kurang baik dengan rentangan persentase keberhasilan 40%-55%, untuk putri sebesar 45% dan untuk putra sebesar 54%.
3. Pada siklus II yang dilaksanakan satu minggu dengan 2 kali pertemuan, ketuntasan yang diperoleh oleh peserta didik pada keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada kategori baik sekali dengan rentangan persentase keberhasilan 80%-100%, untuk putri sebesar 88% dan untuk putra sebesar 91%.
4. Berdasarkan hasil data keterampilan *passing* bawah permainan bola voli pada tes awal, siklus I dan siklus II menunjukkan adanya peningkatan yang

signifikan yaitu masuk pada kategori baik sekali dengan rentangan persentase keberhasilan 80-100%. Untuk putri sebesar 88% dan untuk putra sebesar 91%. Sehingga sesuai dengan tujuan pembelajaran yaitu penerapan model pembelajaran *Project Based Learning* dalam meningkatkan keterampilan *passing* bawah bola voli siswa kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang berhasil dilakukan.

5.2. Saran

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, untuk dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli bagi peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2024/2025, saran yang dapat diberikan diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Penerapan model pembelajaran dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli pada peserta didik kelas XI M4 SMA Negeri 1 Tanjung Bintang Tahun Ajaran 2024/2025.
2. Bagi guru PJOK SMA Negeri 1 Tanjung Bintang, penelitian ini dapat dijadikan sebagai pedoman untuk menerapkan pembelajaran dengan model pembelajaran *Project Based learning* untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah pada seluruh peserta didik SMA Negeri 1 Tanjung Bintang.
3. Penelitian Tindakan Kelas ini bisa dijadikan referensi bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian serupa untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar *passing* bawah permainan bola voli.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd Rahman. 2023. Survei Kemampuan Teknik Dasar Passing Bola Voli Pada Siswa Smk Negeri 2 Tarakan. BPEJ: Borneo Physical Education Journal, Volume 4 Nomor 1.
- Achmad, I. Z., Aminudin, R., Sumarsono, R. N., & MAHARDIKA, D. B. 2019. Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Permainan Bola Voli Mahasiswa PJKR Semester II di Universitas Singaperbangsa Karawang Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 5(2), 48-48.
- Al-Tabany, Trianto. 2017. Mendesain Model Pembelajaran Inovatif, Progresif dan Kontektual. Jakarta: Kencana
- Arikunto, S. Suhardjono. & Supardi. 2010. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Anastasia Nandhita Asriningtyas, Firosalia Kristin, I. A. 2018. Penerapan Model Pembelajaran Discovery Learning Untuk Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis Dan Hasil Belajar Matematika Siswa Kelas 5 Sd. *Jurnal Basicedu*, 2(2), 5–10.
- Creswell, J. W. 2017. *Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Pustaka Pelajar.
- Desi T, dkk. 2022. Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Hasil Service Atas Pemain Bola Voli Klub Makmur Jaya Kecamatan Tumang Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Muara Olahraga*, Volume 4 Nomor 2.
- Didi Supridie & Deni Darmawan. 2012. Komunikasi Pembelajaran, Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Ervan Y. 2021. Fungsi Antena Dalam Permainan Bola Voli. Kompas
- F. Potdevin, O. Vors, A. Huchez, M. Lamour, K. Davids & C. Schnitzler. 2018. *How can video feedback be used in physical education to support novice learning in gymnastics? Effect on motor learning, self-assesment and motivation. Physical education and sport pedagogy.*
- Fahrezi, I., Taufiq, M., Akhwani, A., & Nafia'ah, N. 2020. Meta-Analisis Pengaruh Model Pembelajaran *Project Based Learning* Terhadap Hasil

- Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran IPA Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Profesi Guru*, 3(3), 408
- Fanny Ardiansyah. 2016. Analisis Keterampilan Passing Atas pada Pemain Bola Voli Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 25-38.
- Faozan Tri Nugroho. 2021. Tips Memilih dan Merawat Bola Voli yang Benar agar Tetap Awet. Bola.com
- Faridah, N. R., Afifah, E. N., & Lailiyah, S. 2022. Efektivitas Model Pembelajaran *Project Based Learning* Terhadap Kemampuan Literasi Numerasi dan Literasi Digital Peserta Didik Madrasah Ibtidaiyah. *Jurnal Basicedu*, 6(1), 709–716.
- Fathurrohman, M. 2018. *Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek di Sekolah Dasar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. hlm. 120.
- Fullan, M. 2015. The new meaning of educational change. *Teachers College Record*, 117(1), 1-24.
- Gazali, N. 2016. Kontribusi kekuatan otot lengan terhadap kemampuan servis atlet bolavoli. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(1), 1-6.
- Gunawan, R. S. 2021. *Kontribusi Koordinasi Mata-Tangan Dan Power Otot Lengan Terhadap Kemampuan Servis Atas Permainan Bolavoli Atlet Sumber Makmur Volleyball Club Kecamatan Tapung Kabupaten Kampar* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau).
- Gusdiyanto, H., & Mustafa, P. S. 2022. Evaluasi Rancangan Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan di Sekolah Dasar Negeri Bunulrejo 1 Kota Malang. *Jurnal Lentera Pendidikan Pusat Penelitian LPPM UM Metro*, 7(1), 115–131.
- Hendrawati, R., Koeswanti, H. D., & Radia, E. H. 2019. Peningkatan Hasil Belajar Tema 7 Melalui Model Pembelajaran Inquiry Pada Siswa Kelas 5 Sdn Cebongan 01 Salatiga Semester Ii Tahun 2018/2019. *Jurnal Basicedu*, 3(1), 112–117.
- Iska Noviardila. 2022. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Universitas Pahlawan.
- Iskandar, & Satrio. 2016. Meningkatkan Keterampilan Smash Bola Voli Melalui Metode Tugas Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Ketapan. *Edukasi, Jurnal Pendidikan*, 14(2), 320–329.
- Junaidi. 2010. Lampiran 1 Materi Pembelajaran Passing Atas. Portaluqb
- Jumadi, F., Laksana, A. A. N. P., & Prananta, I. G. N. A. C. 2021. Efektivitas pembelajaran PJOK pada teknik dasar passing bawah permainan bolavoli

- melalui media daring pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 423-440.
- Kristin, F. 2016. Analisis Model Pembelajaran *Discovery Learning* dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa SD. *Jurnal Pendidikan Dasar Perkhasa*, 2(1).
- M. Haironie Ifansyah. 2022. RPP. SMKN 1 Barabai. Yayasan Tuhan Itu Esa.
- Markham, T. 2016. Implementasi Pembelajaran Berbasis Proyek di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(2), 45-58.
- Masgumelar, N. K., & Mustafa, P. S. 2021. Pembelajaran Pendidikan Olahraga Berbasis Blended Learning untuk Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 133–144.
- Mulyasa, E. 2017. Meningkatkan Kualitas Pembelajaran melalui Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 7(2), 35-48
- Noerjannah, I., & Sudijandoko, A. 2016. Kontribusi Konsentrasi terhadap Keterampilan Ketepatan Servis Atas Bolavoli pada Pemain Putri SMK Negeri 1 Kemlagi Mojokerto. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 47–50.
- Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi untuk Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Rahman, A., Sahputra, R., & Wakidi. 2014. Peningkatan Ketepatan dan Kecepatan Smash Bola Voli dengan Penerapan Media Audio Visual Pada Kelas VIII SMP Negeri 1 Pinoh Utara. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 1(1), 8–14.
- Rian Satria. 2016. Gaya Inklusi. Pendidikan Jasmani 33. Blogspot.
- Rokhimawan, M. A., Badawi, J. A., & Aisyah, S. 2022. Model-Model Pembelajaran Kurikulum 2013 pada Tingkat SD/MI. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(2), 2077–2086.
- Sagala, S. 2015. *Manajemen Strategik dalam Peningkatan Mutu Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Slavin, R. E. 2015. The Effectiveness of Cooperative Learning: A Meta-Analysis. *Review of Educational Research*, 65(2), 88-129.
- Sudijono, A. 2008. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Sufairoh, S. 2017. Pendekatan Saintifik Dan Model Pembelajaran K-13. *Jurnal Pendidikan Profesional*, 5(3).

- Sugiyono, D 2015. *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta.
- Sujarwo, A. 2017. *Teknik Dasar Bola Voli Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama. hlm. 30.
- Tarigan, H. 2011. Efektivitas Model Pembelajaran Passing Ball Terhadap Kecakapan Pengembalian Smash Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Progresif FKIP Unila*. Volume 1, No 2.
- Tarigan, H. 2012. *Upaya Meningkatkan Gerak Dasar Menimang pada Sepak Takraw melalui Alat Modifikasi*. *Jurnal Pendidikan Progresif FKIP Unila*. Volume 2, No 1.
- Tria, B., Ramadan, D., & Camanggi, L. (2023). Keterampilan Belajar Kelompok Menurut Para Ahli. *JOURNAL EDUCATIONAL MANAGEMENT REVIEWS AND RESEARCH*, 2(01), 27-38.
- Wanda Yunia. 2023. Peraturan Sejarah Olahraga Bola Voli. *Pojok Tulis*, 557.
- Wardoyo, M.S. 2015. *Pembelajaran Konstruktivisme*. Bandung: Alfabeta.
- Widiastuti, A. 2017. Analisis Keterampilan Menerima Servis dalam Permainan Bola Voli. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 9(2), 38-52.
- Yuliantoro, T. 2020. Tingkat pengetahuan teknik dasar bola voli peserta didik ekstrakurikuler bola voli di SMA N 1 Pundong. Skripsi. eprints.uny.ac.id.
- Yusmar, A. 2017. Peningkatan Permainan Melalui Permainan Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Kampar. *Jurnal PAJAR (Pendidikan dan Pengajaran)*, (1), 143-152.
- Yusuf, M. 2017. Analisis Keterampilan Teknik Dasar Bola Voli pada Atlet Pelajar. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 10(2), 35-48.
- Yusup, F. 2017. Pentingnya Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian. *Jurnal Pendidikan Sains*, 5(2), 75-82.